
Isyyden tukeminen neuvolassa

Opaskirja isille Janakkalan neuvoloihin




Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2015

Katri Jakku
Emilia Kullaa



LAHDENSIVU

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

TekijätKatri Jakku
Emilia Kullaa**Vuosi** 2015**Työn nimi**

Isyyden tukeminen neuvolassa

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa isille suunnattu ohjausmateriaali, jota terveydenhoitajat voivat käyttää isien huomioimisen työvälineenä. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Tervakosken neuvolan kanssa ja ohjausmateriaali tuli koko Janakkalan alueen neuvoloiden käyttöön. Työn tarkoituksena oli vahvistaa isyyttä ja parantaa isien huomioimista neuvolassa. Lisäksi tarkoituksena oli parantaa isän ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen syntymistä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin isyyden muutosta ja isän merkitystä lapselle nykypäivänä. Lisäksi perehdyttiin isäksi kasvamiseen ja varhaisen vuorovaikutuksen merkitykseen. Teoriaosuudessa tutustuttiin neuvolan keinoihin kohdata isiä ja selvitettiin, miten vanhemmuutta ja varhaista vuorovaikutusta tuetaan neuvolassa. Opinnäytetyössä käytiin läpi myös hyvän potilasohjeen laatimisen teoriaa.

Sinusta tulee isä! –opas kutsuu isät neuvolaan ja antaa konkreettista tietoa isän roolista raskauden ja synnytyksen aikana. Oppaassa käsitellään varhaista vuorovaikutusta ja isän merkitystä vauvalle. Isille annetaan tietoa myös parisuhteen muuttumista lapsen syntymän jälkeen.

Opinnäytetyön aihe oli lähtöisin työelämästä, joten isille suunnatulle ohjausmateriaalille oli tarvetta. Yhteistyöneuvolasta nostettiin esille huoli sähköisten laitteiden vaikutuksesta varhaisen vuorovaikutuksen kehittymiselle. Sinusta tulee isä! –opas muistuttaakin isää siitä, ettei lapsi pysty kilpailemaan huomiosta sähköisten laitteiden kanssa.

Kehittämistehtävänä toteutetaan vanhemmille suunnattu näyttely. Näyttely kootaan yhteistyöneuvolamme aulaan. Näyttelyssä käsitellään parisuhteen muuttumista lapsen syntymän myötä sekä parisuhteen hoitamista.

Avainsanat Isyys, varhainen vuorovaikutus, vanhemmuuden tukeminen, neuvola**Sivut**

33 s. + liitteet 29 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Nursing

Public Health Nursing

Authors

Katri Jakku
Emilia Kullaa

Year 2015

Subject of Bachelor's thesis

Support of Fatherhood in Maternity Clinic

ABSTRACT

The aim of this practice based Bachelor's thesis was to produce a guidance documentation for upcoming fathers that can be used by public health nurses in parental guidance for men. The thesis was made in co-operation with the Tervakoski maternity clinic. Documentation was made available for all maternity clinics in the district of Janakkala. The purpose of this thesis was to strengthen upcoming fathers' sense of fatherhood, improve the acknowledgement of the fathers in maternity clinics and to improve the relationship between a father and his child.

The theory part of the thesis addressed the changing role of the father and father's significance for the child's life in modern world. The theory part also studied men's growth into fatherhood and the importance of early interaction between parent and child. The theory part also included studying of maternity clinics' ways of addressing fathers and how parenthood and early interaction is being supported by maternity clinics. The thesis also included theory of writing good patient guidelines.

You are going to be a father! –guide invites fathers to the maternity clinic and provides concrete information about the father's role during pregnancy and delivery. The guide deals with the early interaction and father's importance to the baby. Fathers are also given information about how the relationship changes after childbirth.

The topic for the thesis came from working life, there was a need for a guide especially for fathers. The maternity clinic which co-operated with the authors pointed out that they are worried about how electrical equipment effect the development of early interaction. You are going to be a father! – guide reminds fathers that a child can't compete with a father's attention with electrical equipment.

The development task is going to be the exhibition which is planned especially for parents. Exhibition will be seen at Tervakoski maternity clinic lounge. The exhibition shows how relationships change after childbirth and how relationship can be taken care of.

Keywords Fatherhood, early interaction, supporting parenthood, maternity clinic
Pages 33 p. + appendices 29 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	ISÄ OSANA LAPSEN ELÄMÄÄ.....	2
2.1	Isyys nykypäivänä.....	2
2.2	Isäksi kasvaminen	4
2.3	Isän merkitys lapselle	5
2.4	Kiintymyssuhteen merkitys.....	7
2.5	Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys	8
3	ISÄT NEUVOLAN ASIAKKAINA.....	12
3.1	Isien kohtaaminen neuvolassa.....	12
3.2	Vanhemmuuden tukeminen neuvolassa	14
3.3	Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa.....	16
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	19
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	19
5.1	Suunnittelu	19
5.2	Toteutus.....	21
5.3	Arviointi	23
6	POHDINTA.....	25
6.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	25
6.2	Oma oppiminen	27
6.3	Kehittämisehdotukset	28
	LÄHTEET	29
Liite 1	Sinusta tulee isä! –opas	
Liite 2	Kehittämistehtävä	

1 JOHDANTO

Miehet elävät muutosvaihetta ja heidän roolinsa perheessä on muuttumassa perhekeskeisemmäksi ja joustavammaksi. Isät osallistuvat yhä enemmän lasten hoitoon ja ovat mukana lapsen odotuksessa alusta asti. Nykyään isät saattavat jäädä lasten kanssa kotiin äitien mennessä töihin. Isät ovat enemmän läsnä lastensa kasvatuksessa ja hoidossa verrattuna omiin isiinsä. Tämän vuoksi neuvoloiden tulisikin ottaa myös isät entistä paremmin huomioon ja tarjota isien tarvitsemää tietoa ja tukea. (Koivumäki 2011, 1–2; Eerola & Mykkänen 2014, 15.)

Äitiysneuvolan toiminta on aiemmin ollut vain äitiin ja raskauteen suuntautunutta, isä on saattanut osallistua käyntiin seuraamalla ja kuuntelemalla. Isät kaipaavat tukea isyyteen kasvamisessa ja isän identiteetin omaksumisessa. Uusien suositusten mukaan myös isiä tulisi huomioida ja ohjata neuvolassa. (Holmström 2011; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 30.)

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan aitoa läsnäoloa vauvan kanssa, yhdessä tekemistä ja olemista. Varhainen vuorovaikutus muodostuu vanhemman tarjoamasta hoivasta ja lapsen kiintymyksestä hoivaavaan vanhempaan. Neuvolassa terveydenhoitaja havainnoi ja tukee isän ja äidin vuorovaikutusta lapseen. (Puura & Hastrup 2011, 97–98.)

Teimme opinnäytetyön yhteistyössä Tervakosken neuvolan kanssa, jonne tuotimme isille suunnatun oppaan (Liite 1). Aihe isyyden tukemisesta neuvolassa tuli suoraan työelämästä. Valitsimme aiheen, koska se on ajankohtainen ja työelämää palveleva. Oppaan on tarkoitus olla työvälineenä neuvolan terveydenhoitajille isien huomioimisessa. Neuvolassa halutaan ottaa huomioon koko perheen hyvinvointi.

Tavoitteenamme on luoda selkeä opas ensimmäistä kertaa isäksi tuleville. Äidit saavat kattavasti tukea äitiysneuvolassa, mutta isät jäävät vähemmälle huomiolle. Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa isyyttä, sekä isän ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta. Tarkoituksena on kannustaa isää vauvan kanssa olemiseen ja tekemiseen.

Sähköisten laitteiden käyttö on lisääntynyt viime aikoina ja neuvolassa ollaan huolissaan ilmiön vaikutuksista varhaiseen vuorovaikutukseen. Pieni vauva ei pysty kilpailemaan sähköisten laitteiden rinnalla vanhemman huomiosta. Tervakosken neuvolan toiveesta sähköiset laitteet ja varhainen vuorovaikutus ovat isille suunnatussa oppaassa merkittävässä roolissa.

Haluamme kehittää opinnäytetyöprosessin avulla omaa asiantuntijuutta liittyen isien huomioimiseen neuvolatyössä. Samalla saamme arvokasta tietoa liittyen varhaisen vuorovaikutuksen sekä vanhempien parisuhteen tukemiseen. Saamme tietoa ja kokemusta myös ohjausmateriaalin suunnittelemisesta ja toteuttamisesta. Kehittämistehtävänä (Liite 2) suunnittelemme ja toteutamme Tervakosken neuvolaan näyttelyn, joka käsittelee parisuhteen muuttumisesta lapsen syntymän myötä.

2 ISÄ OSANA LAPSEN ELÄMÄÄ

Isyys muodostuu biologisesta, psykologisesta, sosiaalisesta ja juridisesta isyydestä. Isäksi voidaan määritellä tilannekohtaisesti joko lapsen biologinen isä, tai mies, joka asuu lapsen kanssa ja jolla on yhteiskunnan antamat oikeudet sekä velvollisuudet lapsesta huolehtimiseen. Isä voi olla myös se henkilö, jota lapsi kutsuu isäkseen. Isyyden voidaan siis ajatella olevan tilannekohtaista. (Aalto & Kolehmainen 2004, 15.)

Isyys on viime vuosina elänyt muutosvaihetta. Perherakenteet muuttuvat, avoliitot, avioerot ja uusperheet ovat yleistyneet. Isä on tavallisesti kantanut vastuun perheen taloudesta ja toiminut perheen päänä. Naisten kouluttautuminen ja työelämään siirtyminen ovat kuitenkin siirtäneet vastuuta lasten ja kodinhoidosta myös miehille. Lisäksi isästä on tullut lapsille toveri, joka leikkii heidän kanssaan. Isyyden muutos ei ole saanut huomiota vain Suomessa, vaan ilmiö on osa länsimaista kehitystä. (Paajanen 2006, 7; Aalto & Kolehmainen 2004, 9; Sinkkonen 2003b, 261.)

Isyydestä puhutaan miehen valintana, miehen halu vanhemmuuteen on ratkaisevaa. Ajatellaan että miehen tulee välittää maskuliinisuudellaan miehen malli pojalleen, äidille jää hoidettavaksi vastuu hoivasta. Lapsia hankitaan yleensä tasapainoisiin ja hyvinvoiviin parisuhteisiin. Erityisesti miehet haluavat saada ensimmäisen lapsen hyvässä tai keskitasoisessa parisuhteessa. Naiset puolestaan saattavat hankkia esikoisensa parisuhteen tilanteeseen katsomatta. Naisillakin todennäköisintä on kuitenkin hankkia lapsi vakaalla pohjalla olevaan parisuhteeseen. Aina lapsen hankinta ei ole suunniteltua, sillä raskaaksi voi tulla sattumaltakin. (Lainiala 2012, 44; Aalto & Kolehmainen 2004, 17–18.)

Isyydestä puhutaan monikollisuuden näkökulmasta ja välillä yleistäminen on välttämätöntä. Liiallinen yleistäminen ei ole hyväksi, mutta monikollisuus isyydestä puhuttaessa on kuitenkin suotavaa, ettei aiheesta tule liian laaja. Tulee toki huomioida ettei yksittäiset isyyden mallit istu kaikkiinisiin, sillä jokainen mies on itsessään yksilö. (Aalto & Kolehmainen 2004, 17.)

2.1 Isyys nykypäivänä

Tämän päivän aikuiset kuvaavat omia isiään kielteisemmin kuin äitejään. Vanhemman polven isät olivat etäisiä, arvaamattomia ja hieman pelottavia. Luonteeltaan tasaisiinisiin suhtauduttiin myönteisemmin. Tämän päivän isät ovat enemmän läsnä ja huolehtivat omista lapsistaan aikaisempaa sukupolvea enemmän. Yhden sukupolven aikana isyys on muuttunut merkittävästi. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, & Ruoppila 2014, 219.)

Isän asema ja velvollisuudet perheessä ovat muuttuneet. Isät ovat nykypäivänä enemmän läsnä oma-aloitteisesti perheen arjessa ja lapsiensa elämässä. Nykyään pienten lasten isät tekevät ylitöitä vähemmän kuin ennen. Isätutkija ja kasvatustieteiden tohtori Johanna Mykkänen määrittelee osal-

listuvan ja sitoutuneen isyyden seuraavasti: “isän entistä vahvempaa, vastuunottavampaa ja tunnepohjaisempaa kiintymystä, vuorovaikutusta ja läsnäoloa arjessa lapsen kanssa”. (Paajanen 2006, 10–11; Holmström 2011; Eerola & Mykkänen 2014, 15.)

Ennen hyväksi isäksi määriteltiin sellainen, joka vastasi lapsista elättäjänä. Tämä ajatus ei toki ole täysin poistunut, mutta nykyään isyys on muutakin kuin perheen elättämistä. Nyky-yhteiskunnassa kumpikin vanhemmista käy tavallisesti palkkatyössä ja vanhempien tehtävät ovat monipuolistuneet. Molemmat vanhemmista voivat tienata ja samalla jakaa vastuun kodinhoidosta sekä lapsista. (Paajanen 2006, 10–11; Lamb & Tamis-Lemonda 2004, 4.)

Kotitöistä kantaa edelleen päävastuun useimmiten äiti. Äidit hoitavat erityisesti pyykinpesun ja ruuanlaiton. Isien vastuulla on tavallisesti ajoneuvosta huolehtiminen ja erilaiset kodin korjaustyöt. Lasten kanssa seurustelu ja kautuu tasaisesti äitien ja isien vastuulle. Yksi eniten riitoja parisuhteissa aiheuttava asia on kotitöiden vastuunjako. Mikäli vastuunjaossa koetaan ongelmia, vanhempien tulisi miettiä arkista työnjakoa uudestaan. Joskus äiti kokee, että hänen tulee huolehtia lapsista ja kodista ilman isän apua. Toisaalta isä saattaa luulla, ettei äiti arvosta hänen tarjoamaansa auttavaa kättä. Arjen sujumiseen liittyvistä asioista ja työnjaosta kannattaa keskustella kumppanin kanssa. (Hermanson 2012; Paajanen 2006, 12; Rotkirch & Saloheimo 2008, 74; Rossi-Salow 2012, 160.)

Julkisuudessa on viimeaikoina käsitelty isyyden muutosta yksinomaan osallistuvampaan suuntaan, mutta on myös havaittu isyyden muutoksia vähemmän osallistuvaan suuntaan. Vahvistuvassa isyyden kehityssuunnassa isät haluavat osallistua yhä enemmän lastensa elämään, kun taas ohenevassa isyydessä isät osallistuvat yhä vähemmän. Ohenevan isyyden taustalla ovat yleensä avio-erot, miesten omat ongelmat sekä ura-keskeisyys. (Paajanen 2006, 15.)

Isyysvapaiden pitäminen on yleistä, lähes kaikki isät pitävät isyysvapaata. Sen sijaan vanhempainvapaiden pitäminen isien keskuudessa on yleistynyt, mutta pysynyt yhä melko harvinaisena. Työpaikalla ja työnantajan suhtautumisella on suuri merkitys perhevapaiden pitämiseen. Julkisella puolella perhevapaisiin suhtautuminen on keskimäärin parempaa kuin yksityisellä sektorilla. Isyysvapaalle jäämisen esteenä voi olla muun muassa miehen esimiesasema ja pienet tulot. Muita harvemmin isyysvapaita pidetään maatalous- ja rakennusosalalla. (Paajanen 2006, 11–12; Eerola & Mykkänen 2014, 16.)

Toinen vanhemmista, joko äiti tai isä, voi pitää vanhempainvapaata 158 päivää, vanhempien on myös mahdollista jakaa vanhempainvapaata. Vanhempainvapaa voidaan jakaa kahteen jaksoon, joiden tulee olla kestoltaan minimissään 12 arkipäivän pituisia. Isä on oikeutettu perhevapaisiin silloin jos hän asuu yhdessä lapsen äidin kanssa. Vain siinä tapauksessa, että lapsen äiti ei osallistu lapsen hoitoon, isä on oikeutettu lapsen huoltajana vanhempainrahaan, vaikkei hän asuisikaan samassa taloudessa lapsen äidin kanssa.

(Eerola & Mykkänen 2014, 15; Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos 2014; Paajanen 2006, 11.)

Vanhempainpäivärahaa maksetaan äitiysvapaan, isyysvapaan ja vanhempainvapaan ajalta. Vanhempainpäivärahaa maksetaan vanhemman aikaisempien, lomaa edeltävien, työtulojen mukaan. Vanhempainpäivärahan saaminen edellyttää, että vanhempi on asunut juuri ennen lapsen laskettua aikaa 180 päivää Suomessa tai Euroopan unionin jäsenmaassa, tai sen lainsäädäntöä soveltavassa maassa. Mikäli vanhemmalla on pienet tulot tai ei tuloja lainkaan, hänelle maksetaan vähimmäismäärä vanhempainpäivärahaa, mikä on 24.02€ arkipäivää kohden. (Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos 2014; Kela 2014.)

Viimeisen kymmenen vuoden aikana lasten hankkimisen ajankohta on siirtynyt myöhempään ikään. Syynä pidetään työhön keskittymistä ja opiskelua, jotka molemmat vievät aikaa. Myös epävarmuus tulevaisuutta kohtaan tai sopivan kumppanin puuttuminen voivat jarruttaa lasten hankintaa. Miehet tulevat keskimäärin ensimmäistä kertaa isiksi noin 30-vuotiaina. Vielä 1990-luvulla ensimmäistä kertaa isäksi tultiin 28.3-vuotiaana. Naiset tulevat keskimäärin ensimmäistä kertaa äideiksi noin kaksi vuotta aikaisemmin kuin isät. (Paajanen 2006, 8; Lainiala 2012, 8.)

2.2 Isäksi kasvaminen

Isäksi kasvamisella ja vanhemmuudella tarkoitetaan sitä, että isä muodostaa suhteen lapseensa, huolehtii hänestä ja elää hänen kanssaan. Kun mies odottaa ensimmäistä kertaa lasta, hänen on kasvettava ja sitouduttava vanhemmuuteen ja isyyteen. Lapsen syntymän myötä parisuhde muuttuu. Vanhempien välisen vuorovaikutuksen lisäksi tulee muodostaa vuorovaikutussuhde myös vauvaan. Vanhempien hyvä itsetunto ja luottamus itseensä vanhempana auttavat luomaan avoimen ja turvallisen suhteen lapseen. Lapsen kannalta on tärkeää, että vanhempien parisuhde toimii hyvin. Toimiva parisuhde on myös hyvän ja turvallisen kasvatuksen pohja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004; Hermanson 2012; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 32.)

Valmiudet isäksi kasvamiseen riippuu muun muassa siitä, onko raskaus ollut toivottu, vai onko mies tulossa isäksi vahingossa. Vaikka raskaus olisi tullut yllätyksenä, yleensä isät kokevat silti kiintymystä lapseen. Sanotaan, että isä kasvaa vanhemmaksi omaa tahtiaan. Isyys vaikuttaa positiivisesti isään itseensä, hänen itsetuntonsa vahvistuu ja hän saa kokea lämpimiä ja iloisia tunteita. Myös isän identiteetti muuttuu, isästä tulee empaattisempi ja omaan napaan tuijottelu vähenee. Läsäoleva isyys parantaa miehen omaa terveyttä niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Edellytyksenä hyvälle isä-lapsi kiintymyssuhteelle on isän saamat onnistumisen kokemukset lapsen käsittelyssä ja hoitamisessa. (Sinkkonen 2003b, 262; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 32; Sinkkonen 2012, 128; Holmström 2011; Hermanson 2012.)

Isäksi kasvaminen muuttaa miehen elämää merkittävästi ja mies voi kokea vaikeuksia muutoksien kohtaamisessa. Odotusajan alkuvaiheessa miehellä

voi olla ulkopuolinen olo ja mies saattaa hakea omaa roolia perheessä isänä. Ajatellaan, että jos mies on saanut osakseen hyvää varhaista vuorovaikutusta vauvana, hän kestää todennäköisesti paremmin ulkopuolisuuden tunteen oman vauvan odotusaikana. (Eerola & Mykkänen 2014, 15; Sinkkonen 2012, 129.)

Ensimmäistä kertaa isäksi tullessaan mies alkaa muistelemaan omaa lapsuuttaan ja kasvuhistoriaansa. Isäksi tuleva saattaa muistaa lapsuudestaan sellaisiakin asioita, jotka oli jo tavallaan unohtanut. Isät myös monesti muistelevat lapsuuden tapahtumiaan ja miettivät, miten itse vastaavissa tilanteissa toimisivat vanhempana. Miehet alkavat muistella erityisesti omaa isää ja isän suhdetta lapsiin, mutta myös muistot äidistä palautuvat mieleen. (Sinkkonen 2003b, 262; Sinkkonen 2012, 128.)

Miehelle isäksi kasvaminen on henkisesti erilaista kuin naiselle äidiksi kasvaminen. Naiselle raskaus on konkreettinen, keho muuttuu ja hän voi tuntea vauvan liikkeitä. Isälle konkreettisia isyyteen valmistavia asioita voivat olla sydänääni kuuntelu, vauvan näkeminen ultraäänitutkimuksessa ja vauvan liikkeiden tunnusteleminen äidin vatsan päältä. Puolison muuttuva vartalo on konkreettinen merkki tulevasta elämänmuutoksesta. Lopullisesti miehestä tulee isä vauvan syntyessä. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 32; Kannas 2007, 58.)

Isän sitoutumiseen ja isyyteen vaikuttaa se, millainen suhde hänellä on ollut omaan isäänsä. Isä saattaa pohtia sitä, tuleeko hänestä samanlainen isä kuin hänen oma isänsä on ollut. Isyyteen sitoutumiseen vaikuttavat myös isän omat ajatukset, sekä ympäristön suhtautuminen tilanteeseen. Arnott ja Meins (2007) ovat tutkineet kiintymyssuhteiden sukupolvelta toiselle välittymistä. Heidän mukaansa niillä isillä, joiden oma kiintymyssuhde lapsuudessa on ollut turvallinen ja jotka osaavat tulkita vauvojaan, on yleensä turvallinen kiintymyssuhde omaan vauvaan. (Sinkkonen 2012, 128–129; Hermanson 2012.)

2.3 Isän merkitys lapselle

Lapsi hyötyy isästä joka on läsnä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että läsnä olevalla isällä on positiivisia vaikutuksia muun muassa lapsen älykkyyteen ja sääntöjen noudattamiseen. Lapset, joilla on osallistuva isä, ovat yleensä emotionaalisesti tasapainoisia ja uskaltavat itsevarmasti sekä rohkeasti tutkia ympäristöään. Sitoutuneiden isien lapsilla on myös hyvät sosiaaliset taidot, enemmän ystäviä ja parempi stressinsietokyky. Lapsella on myös vähemmän aggressiivisuutta ja mielenterveyden häiriöitä. Läsnä olevan isän vaikutukset johtavat pitkälle lapsen tulevaisuuteen, jopa työelämään ja parisuhteeseen. (Holmström 2011; Olikar 2011.)

Tutkijat Morman ja Floyd (2006) ovat kysyneet miehiltä, mitkä asiat he sisällyttävät hyvään isyyteen. Eniten ääniä saaneet piirteet olivat roolimallina oleminen, rakkaus, rajojen asettaminen, opettaminen, ja kuunteleminen. Myös uhrautuminen, saatavilla olo, huolehtiminen, kyky antaa anteeksi ja oman elämäkatsomuksen sekä arvojen välittäminen koettiin tärkeiksi piir-

teiksi. He tutkivat myös lasten käsityksiä siitä, millainen on hyvä isä. Tärkeimmät piirteet lasten mielestä ovat rakkaus, saatavilla olo, tuki, osallistuminen ja roolimallina toimiminen. (Sinkkonen 2012, 79.)

Britannian National Center of Fathers and Families –keskus kuvailee hyvää isyyttä kuudella indikaattorilla. Ensimmäisenä tulee isän läsnäolo, sitoutuminen ja vastuullisuus. Toisena on huolenpito, kokonaisvaltainen lapsesta huolehtiminen ja hoiva. Kolmantena tulee lasten sosiaalistuminen ja oppimisen tukeminen. Neljäntenä on yhteistyösuhteen luominen muihin lapsesta huolehtiviin aikuisiin. Viidentenä indikaattorina nähdään isän terveelliset elämäntavat, sillä isä on lapselleen roolimalli. Viimeinen indikaattori on taloudellinen ja aineellinen huolenpito ja osallistuminen. Myös uudessa äitiysneuvolaoppaassa on määritelty isyyden keskeisimmät osa-alueet. Oppaan mukaan isä on rakkauden antaja ja elämän opettaja sekä ihmissuhdeosaaja. Lisäksi isän tulee myös olla rajojen asettaja ja huoltaja lapselle. (Sinkkonen 2012, 79–80; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 32.)

Isä vaikuttaa lapseensa suorasti ja epäsuorasti. Suora vaikuttaminen tarkoittaa sitä, että vanhempi opettaa lapselleen jonkin taidon ja ohjaa käyttäytymään sosiaalisissa tilanteissa. Epäsuora vaikuttaminen on mallina ja esimerkkinä olemista lapselle. Lapset saavat suoraan vanhemmiltaan muun muassa mallin parisuhteeseen, arvot, asenteet ja lapsenkasvatustavat. Nämä sosiaalisena perintönä siirtyvät mallit siirtyvät sukupolvelta toiselle, jos niitä ei halua tietoisesti muuttaa. (Hyvärinen 2007, 354–355.)

Kaikki vanhemmat kasvattavat lapsensa omalla tyylillään, eikä yhtä ainoaa oikeaa tapaa ole olemassa. Voidaan kuitenkin sanoa joitakin piirteitä, joista hyvien vanhempien tulee huolehtia. Vanhempien on huolehdittava lapsen perustarpeista, kuten ravinnon saannista, lämmöstä, turvallisuudesta ja rakkauden osoittamisesta. Vanhemmat pystyvät valinnoillaan vaikuttamaan lapsen mahdollisuuksiin kehittää sosiaalisia suhteita, esimerkiksi asuinpaikan valinnalla. Lapsella tulisi olla tarpeeksi kontakteja eri-ikäisten ihmisten kanssa, jotta hän oppisi solmimaan sosiaalisia suhteita. (Hyvärinen 2007, 354–355.)

Karin ja Klaus Grossmann (2008) ovat tutkineet äidin ja isän tehtäviä ja todenneet niiden olevan erilaisia. Äidin tehtävä on lohduttaa lasta, joka on pois tolaltaan ja rauhoitella häntä, näin lapsen stressihormonitaso laskee. Isän tehtävä on toimia turvana ja rohkaista lasta jännittävissä tilanteissa. Isän tehtävä on antaa neuvoja, rohkaisua ja kiitosta. Yleensä äiti rauhoittaa ja isä auttaa lasta voittamaan esteitä. Näin ei kuitenkaan aina ole, vaan lapsi voi turvautua yhtäläillä molempiin vanhempiin. Joskus voi olla myös niin, että isä on perheessä hoivaavampi osapuoli ja äiti se, joka kannustaa lasta seikkailuihin. Myös vanhempien leikkimistyyli poikkeavat toisistaan. Äidin leikit ovat rauhallisia, esimerkiksi asioiden näyttämistä ja nimeämistä. Isät puolestaan leikkivät liikunnallisia leikkejä, esimerkiksi sylissä hyppyttämistä. (Sinkkonen 2012, 65–66; Sinkkonen 2003b, 263.)

Monesti vauvanhoito on isille opettelemista. Joiltain isiltä vauvanhoito voi luonnistua alusta lähtien. Toiset kokevat olonsa mukavammaksi, kun lapsi on kasvanut vähän isommaksi ja pystyy kommunikoimaan. Osa tutkijoista

on sitä mieltä, ettei hoivaajan sukupuolella ole väliä. On kuitenkin todettu, että äidit ja isät kohtelevat vauvoja eri tavoin. Äidit juttelevat vauvalle pehmeällä ja lempeällä äänellä, silittelevät ja hoivaavat. Isät puolestaan jututtavat vauvaa matalalla äänellä. Äiti tuoksuu maidolta ja isä ei. Lasten psykiatrian erikoislääkäri ja lääketieteen tohtori Jari Sinkkonen on sitä mieltä, että isän merkitys lapsen elämässä korostuu viimeistään kun lapsi on kasvanut taaperoksi. Tällöin lapsi tulee tietoiseksi omasta sukupuolestaan ja huomaa olevansa kumpaakin sukupuolta olevan aikuisen rakkauden kohde. (Sinkkonen 2012, 66–67.)

Isän tehtävä on suojella perhettä, mikä nähdään evoluutionkin näkökulmasta eduksena. On hyödyllistä, että isä on sitoutunut perheeseensä ja pitää perheestään huolta. Tytöt, jotka ovat kasvaneet ilman isää, tulevat tilastollisesti hieman aikaisemmin murrosikään kuin muut. Ne tytöt, jotka ovat kasvaneet isän kanssa, kokeneet isän huolenpitoa ja rakkautta, hyödyntävät saamansa huolenpidon mahdollisimman pitkään. Näin he saavat isona enemmän aikaa etsiä itselleen hyvää kumppania. (Sinkkonen 2012, 69–70.)

Isillä on yleensä luonnostaan hyvä auktoriteetti lapsiin, jota huumorintaju voi hieman toivotustikin pehmentää. Isät ovat äitejä enemmän leikkimielisiä ja hulluttelevat lastensa kanssa. Äidit yleensä viettävät kuitenkin enemmän aikaa lasten kanssa ja näin ollen myös leikkivät enemmän heidän kanssaan. Äitien leikki on luonteeltaan kuitenkin erilaista ja niin sanotusti lapsentahtisempaa. Äidit antavat lapsien yleensä ohjata leikkejä ja isien leikit ovat puolestaan fyysisiä, kuten hassuttelua ja peuhaamista. Isät antavat lasten ratsastaa selässä ja pomppia päällään. (Sinkkonen 2012, 80–81; Sinkkonen 2003b, 263.)

Poikien kehitykselle on terveellistä leikkimielisesti painia oman isän kanssa. Painimisella on myönteisiä vaikutuksia pojan maskuliinisuuden ja ruumiinkuvan kehitykselle. Lapsi saa kuvan itsestään hyväksyttynä, ehyenä ja hyvänä. Lisäksi jos lapsi on paininut pienenä oman isänsä kanssa, hän uskaltaa myöhemmin elämässään olla luontevasti muiden miesten lähellä ilman seksuaalisia sävyitteitä. Poikalapsen kanssa aktiviteetti voi olla myös leikkimielistä urheilua. (Sinkkonen 2012, 31–32; Sinkkonen 2003b, 263.)

2.4 Kiintymyssuhteen merkitys

Englantilainen psykiatri John Bowlby on luonut kiintymyssuhdeteorian, jonka tarkoitus on hahmottaa ihmiselle tyypillistä taipumusta luoda vahvoja tunnesiteitä toisiin ihmisiin. Kiintymyssuhdeteoriassa ihminen hakeutuu aina sen ihmisen läheisyyteen, kehen on kiintynyt. Tilanteessa, jossa hän joutuu eroon kiintymyksen kohteestaan, hän ahdistuu ja ikävöi. Lapsilla tämä näkyy hakeutumisena aikuisen luokse tai pyrkimyksenä saada aikuinen tulemaan lapsen luokse. (Sinkkonen 2003a, 93.)

Lapsi kiinnittyy luontaisesti syntymästään lähtien häntä hoitavaan aikuiseseen. Viisaan aikuisen läsnäolo on avuttomana syntyvän lapsen selviytymiselle elintärkeää. Varhaisimmat kiintymystä edistävät viestit ovat tuoksuja, ääniä, imetykseen liittyviä tunteita ja kosketuksia. Vauva käyttää apuna it-

kua kiinnittyessään hoivaavaan aikuiseen. Vauvan itku saa aikuisen tulemaan vauvan avuksi, jotta itku loppuisi. Hieman vanhempi vauva voi ilmaista kiintymystään ja huomionhaluaan antamalla vanhemmalle hymyn ja juttelemalla. Myöhemmin, kun lapsi oppii liikkumaan ryömimällä ja konttaamalla, hän voi itse hakeutua vanhemman seuraan. Lapsi pyrkii erityisesti jonkin uhatessa hakeutumaan häntä päivittäin hoitavan ihmisen läheisyyteen. Yhteyttä aikuiseen lapsi voi pitää esimerkiksi itkemällä, syliin hakeutumisella ja aikuiseen tarrautumalla tai hymyilemällä, jokeltelemalla ja katsekontaktilla. (Sinkkonen 2003a, 93; Sinkkonen & Kalland 2005, 19.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi voi turvallisen henkilön läsnä ollessa tutustua ympäristöönsä ja hädän uhatessa hakeutua turvallisen aikuisen luokse, jolloin olo helpottaa. Kun lapsi kokee olevansa turvassa, hän voi taas kiinnittää huomionsa ympäristöön. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi voi käyttää turvallista aikuista aina tarvittaessa tukena ja hänen läsnä ollessaan turvallisesti tutkia ympäröivää maailmaa. Aina ei tarvitse olla mitään varsinaista uhkaa, lapsi saattaa hakeutua aikuisen läheisyyteen vain säilyttääkseen hyvän olon tunteensa tai eroahdistuksen vuoksi. (Sinkkonen & Kalland 2005, 23.)

Turvaton kiintymyssuhde voidaan jakaa kahteen tyyppiin, välttelevään ja vastustelemaan kiintymyssuhteeseen. Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi leikkii innokkaasti ja vanhemman lähtiessä ei osoita juurikaan eroahdistuksen merkkejä. Vanhemman palatessa takaisin lapsi ei reagoi vanhempaan, tai saattaa kääntää päänsä pois. Lapsi saattaa myös vältellä kontaktia vanhemman kanssa. Vastusteleavassa kiintymyssuhteessa lapsi protestoii vanhemman lähtemistä voimakkaasti, eikä kykene ottamaan ulkopuolista lohdutusta osakseen. Vanhemman palatessa takaisin lapsi saattaa ensin hakeutua tämän luokse mutta yhtäkkiä torjuu vanhemman täysin ja saattaa alkaa kiukuttelemaan. (Sinkkonen 2003a, 95–96.)

2.5 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vauvan ja vanhempien yhdessä tekemistä, kokemista ja olemista ensivuotina. Varhainen vuorovaikutus koostuu vanhemman hoivakäyttäytymisestä ja lapsen kiintymyskäyttäytymisestä. Vauva on syntymästään lähtien valmis luomaan vuorovaikutussuhteita ja niiden avulla vauva kehittyy omaksi itsekseen. Vanhempien tehtävänä on luoda avoin, turvallinen ja vastavuoroinen suhde lapseen. Pieni vauva käyttää kommunikoimiseen itkuja ja vauvan tarpeisiin vastaamalla vanhempi osoittaa vauvalle ymmärtävänsä tämän tunteita. (Antikainen 2007, 375–376; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 32.)

Varhainen vuorovaikutus alkaa jo raskausaikana, kun vanhemmat luovat suhteen sikiöön. Isälle ja äidille muodostuu jonkinlainen mielikuva tulevasta lapsesta. Vanhemmat voivat tuntea sikiön liikkeitä vatsasta ja sikiö kuuluu vanhempiensa äänen ja puheen. Jo tässä vaiheessa kummankin vanhemman suhde tulevaan lapseen on tärkeä. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 98–101.)

Vastasyntyneet vauvat käyttävät aistejaan alusta asti ja ovat uteliaita itseään, ympäristöään ja erityisesti toista ihmistä kohtaan. Vauvat eivät vain tarkkaile aistiensa avulla, vaan ne muistavat ja oppivat sekä käsittelevät havaintojaan aktiivisesti. Vauvat tunnistavat ja muistavat samanlaisina pysyviä asioita ja tämän vuoksi reagoivat muutoksiin päivittäisessä toiminnassa. Vauva on riippuvainen toisesta ihmisestä, joka huolehtii hänen tarpeistaan, kuten ruuan saannista, sekä puhtaana ja lämpimänä pidosta. Vauva tarvitsee vanhempaa kykyjen ja tunne-elämän kehittymiseen. (Ahlqvist-Björkroth 2007, 128–130; Antikainen 2007, 376; Nurmi ym. 2014, 34.)

Vastasyntynyt etsii vaistomaisesti kontaktia ympäristöönsä ja on luonnostaan kiinnostunut vuorovaikutuksesta. Vauva tavoittelee ääntelyllään ja elekielellään vanhemman huomiota. Vauva ilmaisee selkeästi, jos hänellä on hyvä tai paha olla. Kun lapsen perustarpeet tyydytetään ja hän voi tuntea olonsa turvalliseksi, kiintymyssuhde vauvan kanssa voi syntyä ja hän alkaa yhä enemmän kiinnostua vuorovaikutuksesta. (Karling ym. 2008, 98–101; Antikainen 2007, 375–376.)

Tärkeimpiä asioita lapsen kannalta ovat kokemus inhimillisestä läheisyydestä ja katsekontakti vuorovaikutuksen aikana. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutus on vastavuoroista ja samantahtista, tätä kutsutaan soinnuttamiseksi. Vanhemmalla on taito sovittaa oma toimintansa lapsen tarpeisiin. Lapsen sosioemotionaalinen kehitys riippuu paljon siitä, minkälaisen ihmisten kanssa ja minkälaisessa ympäristössä lapsi elää omine tarpeineen. (Karling ym. 2008, 98–101; Antikainen 2007, 375–376; Nurmi ym. 2014, 34–36.)

Vanhempien ja vauvan välisen vuorovaikutuksen laadulla on merkitystä lapsen psyykkiselle kehitykselle. Ensimmäisistä ihmissuhteista vauva oppii millainen hän on ja millaisia muut ihmiset ovat. Vauva oppi myös, miten hänen läheiset ihmiset kohtelevat häntä ja miten hän itse vaikuttaa heihin. Lapsi oppii mallin yhdessä olemisesta jo varhaislapsuudessa ja se toimii pohjana sille, miten hän suhtautuu vuorovaikutustilanteisiin tulevaisuudessa. Jos lapsen tarpeisiin ei vastata tai niihin vastataan vain harvoin ja epäjohdonmukaisesti, hänen on vaikea oppia luottamaan itseensä ja ympäristöönsä. Lapsen kehitykselle on hyvin tärkeää, että hän saa luoda syvän ja pitkäkestoisen suhteen vanhempiinsa. (Antikainen 2007, 375; Karling ym. 2008, 98–101.)

Varhaislapsuuden vuorovaikutussuhteilla ja hoivakokemuksilla on vaikutusta lapsen psykososiaaliseen kehitykseen. Kun lapsi saa myönteisiä kokemuksia vuorovaikutustilanteista, hänellä on mahdollisuus tuntea itsensä arvokkaaksi ja hänen on mahdollista luoda kiintymyssuhde toiseen ihmiseen. Jos taas lapsella on traumaattisia kokemuksia varhaislapsuuden vuorovaikutuksesta, se altistaa lasta mielenterveyden ongelmille. Kolme ensimmäistä vuotta ovat merkittävimmät lapsen mielenterveyden edistämisen kannalta. (Antikainen 2007, 375–378.)

Vuorovaikutussuhteet varhaislapsuudessa vaikuttavat myös aivojen kehitykseen. Aivot ovat vastasyntyneen vauvan kypsymättömin elin, koska aivojen kehitys riippuu niiden käytöstä. Ensimmäisen vuoden aikana lapsen

aivojen paino kasvaa yli kaksinkertaiseksi. Aivojen kehityksessä keskeistä on vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa sekä kosketus ja katse. Ensimmäisinä elinvuosina varhainen vuorovaikutus ja sen laatu ohjaavat ja säätelevät lapsen tunnekokemuksia. Lapsen tunnekokemukset ovat tärkeitä hänen kehitykselleen syntymästä alkaen. (Antikainen 2007, 375–382; Sinkkonen 2012, 181.)

Varhaisen vuorovaikutuksen häiriöiden ennaltaehkäiseminen on tärkeää. Vanhempien ja lapsen välistä vuorovaikutusta edistävät ja vaurioittavat tekijät tulisi tunnistaa jo varhaisessa vaiheessa. On tärkeää huomioida ne perheet, joissa esiintyy riskitekijöitä. Lapsen varhainen vuorovaikutus voi häiriintyä, jos riskitekijöitä on useita ja vastaavasti suojaavista tekijöistä on puutetta. (Antikainen 2007, 378–379.)

Raskausaikana äidin kielteinen mielikuva vauvasta tai se, että mielikuva puuttuu kokonaan, voivat uhata äidin ja lapsen suhteen syntymistä. Jos lapsi ei ole toivottu, vanhemmalla on jokin sairaus tai päihdeongelma, vuorovaikutussuhde ei välttämättä kehity normaalisti. Ongelmat parisuhteessa ja taloudellisessa tilanteessa altistavat äidin ja lapsen suhteen häiriintymiselle. Kiintymyssuhde vauvaan voi häiriintyä, mikäli vanhemmalla on kielteisiä hoivakokemuksia omasta lapsuudesta ja ne nousevat raskausaikana pintaan. (Antikainen 2007, 378–379.)

Lapsen syntymä ei aina mene suunnitellusti ja lapsi voi syntyä jostakin syystä ennenaikaisesti. Tämä voi vaikeuttaa äidin ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen alkamista. Lapsi saattaa joutua synnytyksen jälkeen erilleen äidistä, eikä kiinteää kosketus- ja hoivasuhdetta pääse muodostumaan. Vauva voi tuntua vanhemmasta etäiseltä ja vanhemmat voivat myös pelätä pienen keskosvauvan hoitamista. (Antikainen 2007, 378.)

Äidin synnytyksen jälkeinen masennus vaikeuttaa lapsen tarpeiden ja viestien tulkitsemista. Masentunut äiti saattaa olla iloton ja ilmeetön, ja vuorovaikutus vauvan kanssa saattaa jäädä vähäiseksi. Äiti saattaa myös laiminlyödä lapsen tarpeiden täyttämisen kokonaan. Lapsessa tämä näkyy passiivisuutena, katseen välttämisenä tai torjuvina kasvonilmeinä. Tällainen vuorovaikutus jää lapsen muistiin kielteisenä ja altistaa lasta myöhemmille mielenterveyden häiriöille. Isällä on merkittävä rooli synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisemisessä ja oireiden tunnistamisessa. Isän äidille antama tuki auttaa äitiä uuden roolinsa sisäistämisessä. Isä on myös yleensä äidin lähin henkilö, joka voi havaita alakuloisuutta ja masennuksen ensioireita. Isän tehtävänä on tukea synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastunutta äitiä. (Ensi- ja turvakotien liitto, n.d.)

Varhaisen vuorovaikutuksen syntymisen kannalta suojaavia tekijöitä voi havaita jo raskausaikana. Äidin positiivinen suhtautuminen tulevaan lapseen ja sen myötä tapahtuvaan muutokseen luo pohjan varhaisen vuorovaikutuksen kehittymiselle. Äiti ajattelee tulevan lapsen parasta ja saattaa muuttaa toimintaansa siten, että se on hyväksi sikiölle, esimerkiksi lopettaa tupakoinnin, aloittaa terveellisen ruokavalion ja lepää tarpeeksi. Vanhemmilla on oma mielikuvansa vauvasta ja vauva on positiivinen ja toivottu asia perheessä. Yksi tärkeä suojaava tekijä on myös vanhempien verkostot,

joista he voivat saada tukea ja apua lapsen kanssa. Lapsi tarvitsee kokemuksia siitä, että hänestä välitetään, häntä hoidetaan ja että hänellä on turvallisia ihmisiä ympärillään. Vanhempien kyky soinnuttaa oma toimintansa lapsen tarpeisiin edistää hyvän kiintymyssuhteen syntymistä. (Antikainen 2007, 379.)

Ajatellaan että lapsen on ilman muuta parempi kasvaa ilman vanhempaa, mikäli tämä on väkivaltainen tai alkoholisoitunut. Nämä tekijät voivat vaikuttaa vuorovaikutukseen heikentävästi, eikä vanhemmilla ehkä ole valmiuksia tai kykyä hoivata pientä lasta. Väkivaltaiseen tai muutoin lapselle haitalliseen parisuhteeseen ei kannata jäädä. Sinkkosen mukaan tällaista suhdetta ei tulisi jatkaa niin sanotusti lasten vuoksi. Lasten ei ole hyvä olla riitaisassa ympäristössä onnettomien ihmisten kanssa. Nykyään isä voi helposti osallistua ja pitää yhteyttä lapseen, vaikkei asuisikaan samassa osoitteessa. Tämän ajan teknologia mahdollistaa videokeskustelujen käynnin pidempienkin matkojen päästä. (Sinkkonen 2012, 30; Holmström 2012; Antikainen 2007, 378–379.)

Vanhempien omien puutteellisten hoivakokemusten vuoksi heiltä voi puuttua kyky tulkita lapsen viestejä. Toisaalta taas myös lapseen liittyvät ominaisuudet voivat heikentää vuorovaikutussuhteen syntymistä. Lapsen vammaisuus tai biologisen kehityksen häiriö voi aiheuttaa vanhemmissa surun ja pettymyksen tunteita. Lapseen kiintyminen voi tuntua vaikealta, kun lapsi ei vastaakaan vanhempien mielikuvia. Lapsen ja vanhemman erilainen temperamentti, esimerkiksi vaativa lapsi ja epävarma äiti, voi olla esteenä hyvän vuorovaikutussuhteen syntymiselle. (Antikainen 2007, 378–379.)

Isän ja äidin roolit lapsen elämässä poikkeavat toisistaan. Isän puuttuminen tai lähteminen lapsen elämästä, syystä tai toisesta, nähdään monin eri tavoin. Isä voi olla jättänyt perheensä tai vanhemmat voivat olla eronneet, isä voi myös olla kuollut. Ajatellaan kuitenkin, että lapsi kehittyy sen ympärille mitä hänelle tarjotaan ja mitä hänellä on, ei niinkään sen ympärille, mitä häneltä puuttuu. Monesti puhutaan miehen mallin puuttumisesta. Ne miehet, jotka ovat kasvaneet ilman isää, ovat kertoneet tarkkailleensa lähipiirinsä miehiä ymmärtääkseen, miten miehet toimivat ja ajattelevat. Miehen mallia voi ottaa muun muassa isoisästä, ystävän isästä tai enosta. Voidaan ajatella, että isän läsnäoloa tärkeämpää on se, miten äiti suhtautuu poissaolevaan isään. Kun äiti keskustelee lapsen kanssa lapsen isästä, kertoo hänestä ja pitää mielikuvat elävinä, lapsi pystyy rakentamaan ja täyttämään sitä puolta itsestään, mikä on isältä. (Sinkkonen 2012, 30–31, 33.)

Kun lapsen isä kuolee, lapsi menettää isän, mutta ei isyyttä. Lapsi voi aina muistella isää, katsella valokuvia, itkeä ja surra. Asiat jäävät joka tapauksessa kesken ja keskustelut käymättä. Sinkkonen kertoo kirjassaan Isäksi ensi kertaa, isänsä menettäneestä pojasta joka kaipasi isän kanssa painimista, hän toivoi että joku olisi riepottellut häntä. Vaikka äiti koetti parhaansa mukaan painia pojan kanssa, hän koki, ettei tässä asiassa voi isän saappaita täyttää. (Sinkkonen 2012, 31.)

3 ISÄT NEUVOLAN ASIAKKAINA

Suomessa lastenneuvolatoiminnan läpimurto tapahtui 1930-luvulla. Tuolloin alettiin myös kehittää lastenneuvolasta erillistä äitiysneuvolaa. Neuvolatoiminnan lisääntymisen ansiosta lapsikuolleisuus alkoi laskea voimakkaasti ja myös äitien ja perheiden hyvinvointi parantui. Vanhemmat arvostavat suomalaista, korkeatasoista neuvolajärjestelmää. (Karling ym. 2008, 38; Oulasmaa, Raimovaara, Salmi & Karne 2008, 86.)

Äitiysneuvolan asiakkaita ovat lasta odottavat perheet. Äitiysneuvolantoinnin tarkoituksena on pitää huolta odottavan äidin ja sikiön terveydestä ja tukea perheitä odotusaikana. Sen tehtävänä on myös tunnistaa erityistä tukea tarvitsevat perheet ja tarjota heille kohdennettua tukea ja apua. Äitiysneuvolan tavoitteena on tunnistaa mahdollisimman aikaisin raskaudenaikaiset häiriöt ja järjestää tarvittava hoito. Lapsen syntyminen muuttaa perheen elämää ja vaikuttaa parisuhteeseen. Tulevat vanhemmat saavat neuvolasta valmiuksia tulevaan elämänmuutokseen ja vauva-arkeen. Perheiden hyvinvointiin kiinnitetään huomiota ja varmistetaan, että kehitysympäristö on tulevalle lapselle hyvä ja turvallinen. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 16–17.)

Yleensä äitiysneuvolan asiakassuhde alkaa, kun raskaus on kestänyt 8–12 viikkoa. Asiakassuhde loppuu synnytyksen jälkeisen jälkitarkastukseen, eli noin kuuden viikon kuluttua synnytyksestä. Sen jälkeen perhe siirtyy lastenneuvolan asiakkaaksi. Äitiysneuvolassa käynti on maksutonta ja vapaaehtoista, 97–99 % raskaana olevista käyttää tätä mahdollisuutta. Suomalaisten lasten terveys on kansainvälisesti havaittu hyväksi. (Lindholm 2007a, 33; Oulasmaa ym. 2008, 86; Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2006, 19.)

Lastenneuvolaan siirryttäessä tavoitteena on, että äitiysneuvolasta tuttu terveydenhoitaja jatkaisi perheen kanssa työskentelyä. Näin hoidon jatkuvuus toteutuu paremmin. Lastenneuvolan tavoitteena on lasten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden paraneminen ja perheiden välisten terveyserojen kaventuminen. Lastenneuvolapalveluiden käyttäminen on vapaaehtoista, mutta perheet hyödyntävät sitä yhtä ahkerasti kuin äitiysneuvolaakin. Lastenneuvolassa lapsella on terveystarkastukset tietyin väliajoin, lapsi saa rokotukset, perhe saa ohjausta, sekä neuvoja ja tukea. (Lindholm 2007b, 113.)

3.1 Isien kohtaaminen neuvolassa

Perinteisesti äitiysneuvola on nähty raskaana olevien äitien palveluna. Miestä on pidetty toissijaisena asiakkaana ja kaikki ohjaus on kohdistettu äidille. Vaikka isä olisi vastaanotolla mukana, hän saattaa olla vain kuuntelijan roolissa. Ainoastaan ongelmatilanteissa terveydenhoitaja odotti koko perheen osallistumista. Nykyään neuvolatyössä isät otetaan mukaan lapsen odotukseen ja kasvatukseen. Yhä enenevässä määrin myös isät itse haluavat olla mukana lapsen odotuksessa ja haluavat tukea isyyteen. Isät tarvitsevat yhtäläillä huomiolla ja tuella neuvolassa kuin äiditkin. He tarvitsevat tukea isyyteen kehittymisessä ja itseluottamuksen vahvistamista. Uusien asetusten myötä neuvolassa tulee ottaa huomioon myös isät ja suunnata ohjausta

myös heille. (Paavilainen 2007, 365; Holmström 2011; Ivanoff ym. 2006, 19.)

Koivumäki (2011) on Pro gradu –tutkielmassaan tutkinut isien kokemuksia lastenneuvolasta ja terveysneuvonnasta. Tutkimuksen mukaan isät arvostavat neuvolatyötä ja pitävät neuvolassa käyntiä positiivisena kokemuksena. He eivät kuitenkaan odottaneet saavansa mitään erityistä huomiota terveydenhoitajalta, vaan ajattelivat olevansa enemmänkin äidin ja lapsen tukena. Isät lähtivät mukaan neuvolaan aina kun siihen oli mahdollisuus. Tutkimuksen mukaan isät kokivat olevansa neuvolassa sivustaseuraajia ja kokivat tulleet ohitetuksi. Terveysneuvoja kohdisti huomionsa äitiin tai lapseen, kaikki neuvonta annettiin myös äidille. (Koivumäki 2011, 24, 26.)

Yksi tapa saada isät mukaan neuvolaan, on lähettää heille henkilökohtainen kirje neuvolasta ja toivottaa heidät tervetulleeksi. Perinteisessä neuvolan kutsukirjeessä voidaan mainita, että koko perhe on tervetullut vastaanotolle. Terveysneuvoajan on hyvä panostaa ensimmäiseen tapaamiskertaan isän kanssa, jotta isän olisi helppo tulla neuvolaan uudestaan. Uuden suosituksen mukaan isien olisi hyvä osallistua ainakin äitiysneuvolan laajaan terveystarkastukseen, jossa käsitellään molempien vanhempien terveystutkimuksia. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2011; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 30; Hellsten 2013.)

Neuvolan henkilökunta on naisvaltainen ja isät voivat tuntea itsensä ulkopuolisiksi neuvolapalveluissa. Isyydestä keskusteleminen naisten kanssa ei välttämättä tunnu luontevalta. Isää kannustetaan aktiivisesti osallistumaan vauvan odotusaikaan ja tulemaan mukaan neuvolaan. Neuvolat pyrkivät muun muassa järjestämään iltavastaanottoaikoja, jotta koko perheellä olisi mahdollisuus osallistua. Terveysneuvoja voi huomioda isän esittämällä suoraan hänelle suunnattuja kysymyksiä. Isien viihtyvyyttä neuvolassa edistetään suunnittelemalla vastaanottotilat koko perheelle sopiviksi. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 30; Hellsten 2013.)

Äitiysneuvolasuosituksen mukaan molemmille vanhemmille tulisi tarjota terveysneuvontaa neuvolassa. Isät kokevat terveysneuvonnan tärkeäksi suomalaisien huonontuneiden elintapojen vuoksi. Isät myös kaipaavat yksilöllistä terveysneuvontaa, joka lähtee heidän omista tarpeistaan. Isät eivät koe terveysneuvontaa tarpeelliseksi, mikäli he ajattelevat oman elämänsä olevan kunnossa. Isät eivät myöskään ole kovin oma-aloitteisia hakemaan terveysneuvontaa. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 344; Koivumäki 2011, 30–31.)

Terveysneuvojat kokevat isien huomioimisen neuvolavastaanotolla tarpeelliseksi ja luontevaksi osaksi omaa työtään. Neuvolatoimintaa halutaan kehittää myös isille sopivammaksi. Neuvolatyössä olisi huomioitava, että isät ja äidit luovat erilaisen suhteen lapseen. Terveysneuvojien mielestä isien huomioimisen lisääminen neuvolassa ei vaatisi suuria muutoksia tai ponnisteluja, vaan se olisi helposti toteutettavissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 36.)

3.2 Vanhemmuuden tukeminen neuvolassa

Vanhemmuus ei synny itsestään, vaan siihen pitää kasvaa. Tuskin ketkään ensimmäistä lasta odottavat vanhemmat osaavat täysin valmistautua vanhemmuuteen ja sen tuomiin muutoksiin. Ensisijaisesti neuvolan tehtävä on varmistaa lapsen hyvinvointi ja terveydentila raskauden aikana ja sen jälkeen. Neuvolassa on myös tärkeää kiinnittää huomiota vanhempien hyvinvointiin, sillä se heijastuu suoraan myös lapsen hyvinvointiin. Pieni lapsi on riippuvainen vanhemmistaan ja sen vuoksi vanhempien on tärkeää pitää huolta itsestään. (Hyvärinen 2007, 354.)

Neuvoloissa on olemassa isille suunnattua jaettavaa materiaalia ja lomakkeita, joita terveydenhoitajat voivat käyttää apunaan isien tukemisessa eri aiheissa. Terveydenhoitajat voivat hyödyntää puheeksi ottamisessa esimerkiksi Lasta odottavan perheen voimavaralomaketta ja Lapsiperheen arjen voimavaralomaketta. Lomakkeet auttavat vanhempia keskustelemaan omasta lapsuudestaan, parisuhteestaan, vanhemmuuteen kasvusta, terveydestä ja terveystottumuksista. Vanhemmat hyötyvät siitä, että he pystyvät pohtimaan omia voimavarojaan. Apulomakkeista eniten käytetyin on Audit-kysely. Jonkin verran isien kanssa käytetään myös vanhemmuuden ja parisuhteen roolikarttoja. Terveydenhoitaja voi käyttää apunaan myös kirjallisuutta, artikkeleita ja internetiä. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 34; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 30–32.)

Perhekeskeisyys on tärkeää vanhemmuuden tukemisessa, eli koko perhe pyritään ottamaan huomioon neuvolassa. Isä ja mahdolliset sisarukset otetaan luontevasti mukaan neuvolaan seuraamaan uuden perheenjäsenen kehitystä ja kasvua. Näin mahdollistetaan myös muille perheenjäsenille siteen syntyminen uuteen perheenjäseneseen. (Eskola & Hytönen 2002, 100)

Lapsi muuttaa vanhempien elämää sekä positiivisesti että negatiivisesti. Äitiysneuvolassa keskustellaan lapsen saamisen vaikutuksesta parisuhteeseen ja myös heidän muihin ihmissuhteisiin. Ajankäyttöä täytyy muuttaa, eikä yhteistä aikaa välttämättä löydy samalla tavalla kuin aikaisemmin. Toisaalta lapsen saaminen lisää vanhempien välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä saa vanhemmat panostamaan parisuhteeseen. Lapsi tuo myös iloa vanhemmille ja rikastuttaa heidän elämäänsä. Vanhempia kannustetaan keskustelemaan avoimesti yhdessä parisuhteestaan ja toivomuksistaan, sekä kuuntelemaan oman puolison ajatuksia. Parisuhteen ongelmia ratkottaessa huumori voi auttaa pitämään ilmapiirin avoimena. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 31; Kiianmaa 2005, 158; Nurmi ym. 2014, 213–214.)

Neuvolassa pyritään suositusten mukaan tukemaan parisuhdetta ja auttamaan vanhempia parisuhteen pulmatilanteissa. Parisuhteen muuttumisesta vauvan myötä keskustellaan jo raskauden aikana. Parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset ovat tärkeä aihe vanhemmille käsitellä jo ennen synnytystä. Apuna parisuhteen tukemisessa voidaan käyttää parisuhteen roolikarttaa. Neuvolan terveydenhoitaja voi myös kartoittaa vanhempien kanssa sitä, mikä parisuhteessa on toimivaa ja mikä ei. Lisäksi terveydenhoitaja voi ohjata vanhempia pohtimaan, mitkä asiat parisuhteessa kai-

paisivat kehittämistä. Vanhemmat voivat yhdessä miettiä keinoja pulmatilanteiden ratkaisemiseksi. Terveystenhoitaja toimii keskustelun herättäjänä ja ohjaajana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 82; Hyvärinen 2007, 360; Tuominen 2009.)

Merkittäviä vanhempia kuormittavia tekijöitä ovat arjen raskaus, yhteisen ajan niukkuus ja väsymys. Myös vanhempien taloudellinen tilanne muuttuu uuden perheenjäsenen myötä. Se, miten vanhemmat voivat ja jaksavat, vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Neuvolassa on tärkeää tunnistaa perheen ja lapsen tuen tarve ajoissa ja ehkäistä asioiden pahenemista. Neuvolan tervetuloa hoitajalla on hyvät mahdollisuudet tukea perheiden toimintaa ja vahvistaa heidän sisäisiä voimavaroja, esimerkiksi lisäämällä tietoisuutta voimia antavista ja kuormittavista tekijöistä. Välillä ulkopuolinen ihminen voi nähdä perheen tilanteen eri tavalla ja hänen kokemuksensa voivat olla perheelle avuksi. Perheelle voi olla avuksi huomata, etteivät he ole yksin ongelmiansa kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80.)

Perheen voimavarat voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin. Sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi vanhempien koulutus, heidän tietonsa ja taitonsa sekä luottamukselliset ihmissuhteet. Perheen ulkoisiin voimavaroihin luetaan sukulaiset, ystävät ja naapurit ja heidän tarjoamansa sosiaalinen tuki. Myös samassa tilanteessa olevat lapsiperheet ovat osoittautuneet tärkeiksi ulkoiseksi voimavaraksi uusille vanhemmille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 81.)

Perhevalmennus on yksi keskeisistä vanhemmuuden tukemisen menetelmistä. Neuvolan tulee järjestää ensimmäistä lasta odottaville vanhemmille moniammatillista perhevalmennusta. Perhevalmennus sisältää vanhempainryhmätoimintaa ja synnytysvalmennusta. Perhevalmennuksen tavoitteena on valmentaa perhettä lapsen odotukseen, synnytykseen ja perhe-elämään. Jokainen kunta toteuttaa perhevalmennuksen hieman eri tavoin, mutta vuonna 2013 julkistetuissa äitiysneuvolaoppaassa on suositukset perhevalmennuksen tavoitteista ja sisällöstä. Nykyään isät osallistuvat perhevalmennukseen ja synnytykseen ahkerasti. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 79, 81; Lindholm 2007a, 36; Eerola & Mykkänen 2014, 16.)

Perhevalmennuksessa käsitellään raskauden kulkua ja sen aiheuttamia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Valmennuksessa valmistellaan perhettä synnytykseen kertomalla eri synnytystavoista, synnytyksen kulusta ja sen vaiheista. Perheille annetaan näyttöön perustuvaa tietoa synnytyksen hoitokäytännöistä, muun muassa kivunlievitysmenetelmistä. Valmennuksessa käydään läpi myös vauvanhoitotaitoja ja imetystä sekä kerrotaan pienen lapsen ravitsemuksesta. Vanhemmille kerrotaan myös varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä. Perhettä valmistellaan lapsen tuomiin muutoksiin parisuhteessa ja perhe-elämässä. Lisäksi valmennuksessa kerrotaan erilaisista tuista ja etuuksista, mitä perhe voi saada. Menetelminä perhevalmennuksessa käytetään luentoja, keskusteluryhmiä ja demonstraatiota. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 79–81.)

Vertaistuki on havaittu hyväksi ensimmäistä kertaa lasta odottavan perheen tukimenetelmäksi. Sen on havaittu olevan hyvä menetelmä elämän erilaisissa muutostilanteissa. Se auttaa samassa tilanteessa olevia ihmisiä verkostoitumaan. Vanhempainryhmätoimintaa on mahdollisuus jatkaa myös synnytyksen jälkeen. Silloin ajankohtaisia aiheita vanhemmille ovat vanhemmuuteen liittyvät asiat, kuten lapsen hoito ja kasvatus. (Tuominen 2009; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 82.)

Neuvolatoiminnassa täytyy ottaa huomioon myös isän odotukset ja tuen tarve, sillä nykyään isät ovat aktiivisesti mukana neuvolassa. Isiä tuetaan neuvoloissa keskeisesti vanhemmuuteen liittyvissä asioissa, joita ovat esimerkiksi isäksi kasvaminen, suhde lapseen sekä isän rooli lapsen ja perheen arjessa. Myös synnytys, parisuhde, seksuaalineuvonta ja isille kohdistetut etuudet ovat oleellisia sisältöjä isien tukemisessa. Isien kanssa käsiteltävät aiheet vaihtelevat neuvoloittain. Vähemmän neuvoloissa keskitytään isien omaan terveyteen, hyvinvointiin ja jaksamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 29–30.)

Hoitotiede –lehti on julkaissut tutkimuksen, jossa selvitettiin, miten hyvin isät saavat neuvolan terveydenhoitajalta ohjeita ja tukea. Tutkimuksen aineisto on kerätty 220 puolivuotiaan lapsen isältä Tampereen ja Helsingin yliopistollisista sairaaloista, sekä Kätilöopiston sairaalasta. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että neuvolan terveydenhoitajilla on valmiuksia isien tukemiseen, mikäli tuen tarve tulee selkeästi esiin. Isät, joilla oli positiivinen suhtautuminen lapseen, kokivat neuvolasta saamansa tuen paremmaksi kuin ne isät, joilla oli hankaluuksia sopeutua isän rooliin ja suhtautuminen lapseen oli negatiivinen. Pääsääntöisesti isien mielestä terveydenhoitajan ohjeet olivat ymmärrettäviä ja kannustavia. He kokivat ohjeet kuitenkin liian yleisiksi ja olisivat kaivanneet yksilöllisempiä ja heidän tilanteisiinsa sopivia neuvoja. Isät kokivat saaneensa eniten ohjausta vauvan hoitoon. He kokivat myös, että terveydenhoitaja osoitti hyvin kiinnostusta kotona pärjäämistä ja perhettä koskevia asioita kohtaan. Tutkimuksen mukaan terveydenhoitajan vastaanotolla ei niinkään käsitelty vanhemmuuden vaikutusta parisuhteeseen. (Vuorenmaa, Salonen, Aho, Tarkka & Åstedt-Kurki 2011, 285–295.)

Terveydenhoitajat kokevat isien tukemisessa haastavimmaksi isien tavoittamisen. Kaikki työssäkäyvät isät eivät pääse neuvolavastaanotolle huonojen vastaanottoaikojen vuoksi. Usein sellaiset isät, jotka tarvitsisivat eniten tukea, eivät hakeudu ollenkaan neuvolavastaanotolle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 36.)

3.3 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa

Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen aloitetaan neuvolassa jo raskausaikana ja sitä jatketaan vauvan synnyttyä. Terveydenhoitajan tehtävänä on keskustelujen avulla edistää vanhempien ja lapsen välisen vuorovaikutuksen syntymistä. Keskustelun apuna voidaan käyttää varhaista vuorovaikutusta tukevaa haastattelua. Sen tarkoituksena on auttaa terveydenhoitajaa ottamaan puheeksi odotusaikaan, synnytykseen ja tulevaan vauvaan liittyvät odotukset, mielikuvat ja mahdolliset huolestuttavat asiat. Haastattelun

avulla vanhempien ja perheen voimavarat ja mahdolliset ongelmatilanteet ovat helpompia tunnistaa, ja niihin voidaan etsiä ratkaisuja ajoissa. (Puura & Hastrup 2011, 97–98.)

Raskauden aikainen varhaista vuorovaikutusta tukeva haastattelu pyritään järjestämään kotikäyntinä, jolloin molemmat vanhemmat olisivat kotona. Kotikäynnillä terveydenhoitajalla on hyvä mahdollisuus tutustua perheeseen ja luoda heihin luottamuksellinen suhde. Luottamuksellisen suhteen luominen vanhempiin on tärkeää, koska silloin avoin keskustelu asioista on mahdollista. Raskauden aikaisessa vanhemman ja syntyvän lapsen vuorovaikutusta tukevassa haastattelussa kartoitetaan vanhempien tunteita ja ajatuksia. Haastattelussa käydään läpi muun muassa mielteitä raskauteen liittyen, perheen tukiverkostoja, vanhempien keskinäistä suhdetta, synnytykseen liittyviä odotuksia ja tulevaan lapseen liittyviä ennakko-odotuksia. (Puura & Hastrup 2011, 97–98; Hastrup & Puura N.d.)

Terveydenhoitaja voi neuvolavastaanotolla tukea isää niin, että hän saisi tunteen siitä, että juuri hän on isänä vauvalle korvaamaton. Terveydenhoitaja voi sanoa esimerkiksi: ”Huomasitko miten vauva hymyilee sinulle, totta kai sitä omalle isälle hymyillään eritavoin kuin muille.” Lisäksi terveydenhoitaja voi pyytää isältä tai äidiltä apua vauvan tutkimisessa ja kertoa vanhemmille, että tällöin vauvaa on helpompi käsitellä parhaan mahdollisen tuloksen saamiseksi. (Puura 2003, 482.)

Neuvolassa voidaan tukea varhaista vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta, mikäli siinä havaitaan puutteita. Terveydenhoitaja havainnoi lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta vastaanotolla. Hänen on hyvä seurata, miten vanhempi käsittelee lasta ja juttelee hänelle. Merkinä puutteellisesta vuorovaikutussuhteesta voi olla lapsen passiivisuus. Lapsi on joutunut kaventamaan havainnointikykyään itseään suojellakseen. Lapsi voi vältellä katsekontaktia tai katsekontakti voi puuttua kokonaan. Myös ilmeiden puuttuminen tai vähentyminen voi kertoa vuorovaikutussuhteen hiipumisesta. Vanhempia kannustetaan varhaiseen vuorovaikutukseen muun muassa tietoisesti lisäämällä katsekontaktia vauvan kanssa, sekä lisäämällä vuorovaikutuspuhelua vauvan kanssa. (Puura & Hastrup 2014; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 32; Siltala 2003, 31–32.)

Hyvään varhaiseen vuorovaikutukseen kuuluu vanhemman kyky havainnoida vauvan tunteita ja ilmaisua, sekä kyky vastata vauvan tarpeisiin. Vauva tarvitsee hyvää hoivaa vanhemmalta. Vanhempi pitää huolen vauvan syöttämisestä, hygieniasta, pukemisesta ja nukuttamisesta. Vanhempi voi osoittaa rakkautta lapselle suukottelemalla ja paijaamalla, sekä lohduttamalla lasta silloin, kun hän itkee ja hänellä on paha olo. Kun vauvan tarpeisiin vastataan oikeaan aikaan ja vuorovaikutussuhde on hyvä, vauva tuntee olonsa turvalliseksi ja itsensä rakastetuksi. (Salo 2008, 9–10; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 32.)

Vauvan vuorovaikutusta on tärkeää tukea erilaisin keinoin. Vauva tarvitsee vielä apua tunteiden säätelyyn, vanhempaa rauhoitteluun ja välillä puolestaan innostamaan. Vauva hämmentyy helposti, jos tilanne on jotenkin toisenlainen kuin hän on odottanut. On tärkeää, että vanhempi rauhoittelee

vauvaa, kun vauva sitä tarvitsee. Rauhoitteluun vanhemman kannattaa käyttää koko kehoaan, vauva painetaan syliin, pajataan, vauvaa heijataan, hänelle lauletaan ja hänelle puhutaan rauhalliseen sävyyn. Kaikki nämä yhdessä vanhemman sydämen sykkeen kanssa auttavat vauvaa rauhoittumaan. Vauvaa rauhoitellaan niin usein, kun hän rauhoittelua tarvitsee. Välillä vauva tarvitsee enemmän sylissä oloa, joskus hän haluaa jutella ja tarkkailla ympäristöä. Vanhemman täytyy osata joustaa tilanteen mukaan ja tarkkailla miltä vauvasta tuntuu ja mitä vauva haluaa tehdä. Kun vauva saa tunteen siitä, että hän tuottaa iloa muille, rakentuu hänelle hyvä kuva itsestään ja ympäröivästä maailmasta. (Salo 2008, 10–11; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 32; Komsa 2008, 1.)

Vauva ei osaa vielä leikkiä itse, joten hän tarvitsee vanhemman apua aktivoimisessa ja leikkiin innostamisessa. Leikkiminen vauvan kanssa voi olla esimerkiksi ääntelemistä, keinumista ja pärisyttelyä. Vauvan kanssa voi lausua loruja ja laulaa lauluja. Aina ei tarvita leluja, vaan on tärkeää olla läsnä vauvan kanssa. Vanhempi voi niin sanotusti tarttua vauvan hymyyn ja jatkaa sitä. Leikin ja läsnäolon avulla vauva saa myönteisiä kokemuksia yhdessäolosta. (Salo 2008, 10–11.)

Vanhemman tehtävä on auttaa vauvaa tutustumaan muihin ihmisiin, ympäristöönsä ja ympäröivään maailmaan. Hyviä keinoja on hyppyytellä vauvaa ja antaa hänelle turvallisia tavaroita tutkittavaksi. Ensisijaisesti vauva on kiinnostunut omista vanhemmistaan. Kun vauva tutustuu toiseen ihmiseen, hän samalla oppii tuntemaan myös itseään ja hahmottamaan ympäristöään. (Salo 2008, 10–11.)

Iho- ja liikeaistimukset ovat tärkeitä vauvalle, sillä hänen perusturvallisuutensa kehittyvät niiden avulla. Se, miten vauvaa kosketetaan, antaa vauvalle kuvan hänestä omasta itsestään. Kun vauvan ihoa silitetään hellästi, vauva saa konkreettisen osoituksen siitä, että vanhempi rakastaa häntä. Lempeä kosketus kertoo vauvalle hänen kauneudestaan. Vauvan kanssa on tärkeää olla rauhallinen ja kuulostella vauvan viestejä. Vauvaa silitettäessä kannattaa huolehtia, että kädet ovat lämpimät. (Salo 2008, 10–11, 31; Mäkelä 2005, 3.)

Vuorovaikutussuhde rakentuu ja kestää läpi vauvaiän. Vauva tarvitsee luotettavan vanhemman, joka huomioi häntä päivittäin. Vanhemman tulee pysähtyä vauvan kanssa, katsoa häntä, koskea ja olla aidosti läsnä. Vauvan kokonaisvaltaisella huomioimisella hänelle syntyy kokemus perusturvallisuudesta. Joutuessaan eroon lapsesta, vanhempi voi lohduttaa vauvaa yhteisillä tutuilla leikeillä ennen erotilannetta ja sen jälkeen. (Salo 2008, 10.)

Vauva ei vielä osaa tunnistaa erilaisia tilanteita ja vaaroja, joten hän tarvitsee tähän vanhemman apua ja opastusta. Vanhempi voi ilmeillä, eleillä ja äänenpainolla viestiä vauvalle erilaisissa tilanteissa. Vanhemman on hyvä pitää vauvaa siten, että vauva näkee helposti vanhemman kasvot ja ilmeet. Ilmeistä vauva erottaa, mikä on turvallista ja mikä ei. Äänillä ja hymyillä vanhemmat voivat olla vuorovaikutuksessa vauvaan. Kun vanhempi laulaa tai puhuu tekemällä suun liikkeet selkeästi, vauva alkaa pian matkia vanhempaa. Vanhempi voi myös esimerkiksi laulaa vauvan nimeä yhdistettynä

positiivisiin adjektiiveihin. Näin vauvan itsetunto kasvaa, vahvistuu ja vauva tuntee itsensä tärkeäksi. Vauva kuulee vanhempien äänet jo kohtuun. Vanhemmat voivat laulaa ja jutella vauvalle vauvan ollessa vielä kohdussa ja näin äänistä tulee tuttuja. (Salo 2008, 11; Vuori 2007, 1, 3, 9, 10.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme aihe, Isien vanhemmuuden tukeminen neuvolassa, tuli suoraan työelämän asiantuntijoilta. Terveystoimijat kokivat isien jäävän vähälle huomiolle ja neuvolan keskittyvän äidin ja vauvan vointiin. Neuvoloissa on huomattu isien osallistuvan aikaisempaa enemmän vauvan odotukseen sekä lapsien ja kotiaskareiden hoitoon. Tavoitteenamme on luoda selkeä ja informatiivinen opas, jota jaetaan isille odotusaikana äitiysneuvolasta. Opas on ensi kertaa isäksi tuleville suunnattu ja se valmistaa miestä isyyteen kasvamisessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa isyyttä ja parantaa isien asemaa äitiysneuvolan asiakkaina. Tarkoituksena on myös vahvistaa isän ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta ja kannustaa isää vauvan kanssa olemiseen. Oppaan on tarkoitus vastata työelämän tarpeeseen ja olla työväline isien huomioimiseen sekä tukemiseen neuvolassa.

Haluamme opinnäytetyöprosessin avulla kehittää omaa ammatillisuutta ja kartuttaa tietoa isyyden tukemisesta. Tarkoitus on opinnäytetyötä tehdessä perehtyä varhaiseen vuorovaikutukseen ja isien kohtaamiseen, sekä tukemiseen neuvolassa. Koemme myös että oppaan tekeminen antaa meille arvokasta kokemusta tulevaa työelämää ja asiakkaiden ohjeistamista varten.

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa jokin tuotos, kuten esimerkiksi opas, näyttely tai tapahtuma. Toiminnallisen opinnäytetyön ideana on kehittää käytännön työelämää, esimerkiksi parantamalla asiakasohjeistusta. Hyvä toiminnallinen opinnäytetyö perustuu työelämälähtöisyydelle ja käytännönläheisyydelle sekä osoittaa ammatillista tietämystä. Tavallisesti toiminnallisella opinnäytetyöllä on toimeksiantaja. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan käytännön tuotos ja kirjoitetaan prosessista raportti. (Vilkka & Airaksinen 2004, 6; Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

5.1 Suunnittelu

Aihe opinnäytetyöhömmme löytyi opinnäytetyö –aihepankista. Janakkalan terveyskeskus oli toivonut opinnäytetyötä aiheesta: ”Isien kokemukset vanhemmuuden tukemisesta neuvolavastaanotolla”. Otimme yhteyttä syksyllä 2013 Janakkalan terveyskeskuksen yhdyshenkilöön sähköpostitse ja hän ohjasi meidät ottamaan yhteyttä Janakkalan kuntaan kuuluvaan Tervakosken neuvolaan. Tervakosken neuvolan terveydenhoitaja oli kiinnostunut isyyteen liittyvästä aiheestamme ja aloitimme yhteistyön.

Kävimme sähköpostin välityksellä keskustelua yhdyshenkilömme kanssa opinnäytetyömme luonteesta. Ajatuksenamme oli tehdä kysely isille, jossa selvitetäisiin isien kokemuksia vanhemmuuden tukemisesta neuvolavastaanotolla. Yhdyshenkilömme mukaan Kanta-Hämeen alueella yksinhuoltajaisiltä oli hiljattain kysytty vanhemmuuden tukemisesta neuvolassa. Huomasimme myös, että aiheesta oli jo tehty jonkin verran opinnäytetöitä aikaisempina vuosina. Koulun ideaseminaarissa esittelimme suunnitellamme tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä. Ideaseminaarissa ohjaavalta opettajalta tuli idea materiaalin tuottamisesta tai ryhmän pitämisestä tutkimuksen sijaan, sillä varsinaista tutkimustietoa aiheesta löytyi entuudestaan.

Pohdimme ideaseminaarista saamiamme ehdotuksia opinnäytetyömme suhteen. Koimme, ettei meidän kannata toistaa muiden opiskelijoiden tekemiä tutkimuksia. Ideaseminaarin pohjalta tiedustelimme yhdyshenkilöltämme, olisiko heillä tarvetta isä –aiheiselle materiaalille, sillä toiminnallinen opinnäytetyö kiinnosti meitä. Yhdyshenkilömme ehdotti isien kokemusten keräämistä tiivistelmäksi neuvolan perehdytyskansioon tai isille suunnatun materiaalin tuottamista Janakkalan internetsivuille. Yhdyshenkilömme lupasi vielä kysyä terveydenhoitajien kokouksessa, mikä voisi olla isyyteen liittyvä ja työelämää hyvin palveleva aihe opinnäytetyöllemme.

Janakkalan neuvolaterveydenhoitajien kokouksessa kävi ilmi, että isille olisi hyvä saada tietoa varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä. Neuvolakokouksen pohjalta terveydenhoitaja ehdotti, että voisimme tuottaa esimerkiksi isille suunnatun kirjeen. Päädyimme lopulta yhdessä neuvolan kanssa siihen, että voisimme tuottaa isille jaettavan oppaan, mikä käsitelisi varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä. Yhdyshenkilömme kertoi, että äideille on olemassa kattavasti mukaan annettavaa ohjausmateriaalia. Varsinaisesti isille suunnattua tiivistä varhaiseen vuorovaikutukseen keskittynyttä ohjausmateriaalia ei löytynyt. Vaihdoimme siis kyselyn tekemisen ohjausmateriaalin tuottamiseen, mikä tuntui meistäkin hyvältä idealta.

Neuvola antoi meille melko vapaat kädet oppaan sisällön rakentamiseen. Opasta toivottiin jaettavaksi ensikäynnillä ensikertaa isäksi tuleville. Oppaan oli tarkoitus sisältää isää raskauden aikana askarruttavia aiheita. Laadimme alustavat otsikot opasta varten, jotka olivat ”valmistautuminen isyyteen raskausaikana”, ”isän tärkeys vauvalle”, ”varhaisen vuorovaikutuksen tärkeys” ja ”etuudet ja tuet isille”.

Kävimme keväällä 3.4.2014 tapaamassa yhdyshenkilöämme, Tervakosken neuvolan terveydenhoitajaa, ensimmäistä kertaa. Näytimme hänelle alustavaa opinnäytetyömme sisällysluetteloa ja teoriaosuutta ja kävimme keskustelua tulevan oppaan sisällöstä. Näytimme alustavaa suunnitelmaa oppaan sisällöstä, ja yhdyshenkilömme koki aiheet hyväksi. Hän ehdotti, että pitäisimme oppaan tiiviinä ja sisällöltään ytimekkäänä, jotta se olisi isille kiinnostavaa luettavaa. Kysyimme yhdyshenkilöltämme, onko oppaassa tarpeellista käsitellä isille suunnattuja tukia ja etuuksia. Yhdyshenkilömme koki, että isät kantavat usein huolta perheen taloudellisesta pärjäämisestä ja tuovat asian esille neuvolavastaanotolla. Yhdyshenkilömme näkökulmasta oli hyvä pitää etuuksista ja tuista kertominen osana opasta.

Toinen tapaaminen Tervakosken neuvolan terveydenhoitajan kanssa oli 23.1.2015, jolloin näytimme luonnosta ohjausmateriaalista. Hän oli tyytyväinen senhetkiseen materiaaliimme. Pohdimme yhdessä yhdyshenkilömme kanssa, että parisuhdetta ja isien hyvinvointia olisi hyvä käsitellä oppaassa. Toimimme esille myös, että olimme pohtineet synnytyksen käsittelemistä oppaassa. Yhdyshenkilömme koki, että olisi hyvä käsitellä oppaassa pohtimiamme aiheita. Hänen ajatteli, että synnytystä kannattaisi käsitellä erityisesti isän roolin näkökulmasta. Koimme, että se olisi helposti toteutettavissa, eikä oppaasta tulisi liian laaja.

5.2 Toteutus

Aloitimme opinnäytetyön kirjoittamisen alkukeväällä 2014. Aluksi jaoin aiheet keskenämme ja kirjoitimme teoriaa kumpikin itsenäisesti. Pidimme kuitenkin yhteyttä ja jaoin opinnäytetyön tekemiseen liittyviä ajatuksia, vaikkamme yhdessä työtä vielä kirjoittaneet. Yhdistimme kirjoittamamme tekstit yhteiseen raporttimallipohjaan ja siitä lähtien kirjoitimme työtä eteenpäin yleensä yhdessä.

Pidimme väliseminaarin loppukeväästä 2014. Esittelimme väliseminaarissa työmme tarkoituksen ja tavoitteet sekä lähtökohdat ja toimeksiannon. Esitimme myös työhömmme liittyviä kysymyksiä, joita meille oli siihen mennessä herännyt. Saimme hyviä vastauksia ja vinkkejä opinnäytetyömme jatkamista varten. Ohjaava opettajamme suositteli rajaamaan aiheita ja pitämään isyyden näkökulman mielessä läpi opinnäytetyöprosessin.

Väliseminaarin jälkeen muokkasimme sisältöä yhtenäisemmäksi ja otsoikoista tuli täsmällisempiä. Saimme kirjoitettua teoriaosuuden lähes valmiiksi ennen oppaan tekemisen aloittamista. Loppusyksystä 2014 aloitimme oppaan kirjoittamisen.

Kirjallinen ohjausmateriaali on hyödyllinen ohjauksen tueksi etenkin silloin, kun aikaa suulliseen ohjaukseen on rajallisesti. Kirjallinen materiaali mahdollistaa sen, että asiakas pystyy palaamaan saamiinsa ohjeistuksiin itselleen. (Kygäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 124.) Isiä huomioidaan nykyään aikaisempaa enemmän neuvolassa, mutta silti neuvola keskittyy enemmän äitiin ja vauvaan. Neuvolakäynnille varattu aika on rajallinen, joten isien huomioimiseen ei ole mahdollisuutta käyttää niin paljon aikaa, kuin olisi tarvetta tai halua. Mukaan jaettava materiaali on hyödyllinen työväline isien huomioimiseen.

Valitsimme oppaan sisältämät aiheet yhdessä yhdyshenkilömme kanssa. Aiheet ovat työelämälähtöisiä ja työelämää palvelevia. Neuvolasta nousi selkeästi esiin toive varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen käsittelemisestä. Terveydenhoitajat olivat huolissaan sähköisten palveluiden käytöstä ja siitä, ettei vauva pysty kilpailemaan niiden rinnalla. Oppaassa käsitelimme varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä. Lisäksi olemme sisällyttäneet oppaaseen aiheita, jotka neuvolan mukaan usein askarruttavat isiä.

Opasta laatiessamme huomasimme lähteidemme käsittelevän myös parisuhdetta ja sen muutosta lapsen syntymän myötä. Päätimme ottaa parisuhteen osaksi opastamme, sillä aihe on tärkeä ja sitä korostettiin myös terveydenhoitajaopintojemme teoriassa. Pohdimme myös synnytyksen käsittelemistä oppaassa. Keskustelimme asiasta yhteistyötahon kanssa ja hänen mielestään synnytystä voisi käydä läpi isän näkökulmasta.

Hyvän potilasohjeen sisältö etenee loogisesti. Asiat on hyvä esittää tietoisesti rakennetussa järjestyksessä, esimerkiksi tärkeysjärjestyksessä, aihepiireittäin tai aikajärjestyksessä. (Hyvärinen 2005; Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 42–43.) Suunnittelimme oppaan sisällön siten, että se etenee odotusajasta syntymään ja lopulta vauvan syntymän jälkeiseen elämään. Aikajärjestyksessä eteneminen tuntui luonnollisimmalta vaihtoehdolta, niin hän isäksi tulon prosessikin etenee.

Kirjoitusvaiheessa on hyvä huomioida oppaan kohderyhmä. Teksti tulee kirjoittaa selkeästi käyttäen ymmärrettävää kieltä. Kirjoittaja ei voi kirjoittaa kuin kollegalleen. Jos tekstissä täytyy käyttää monimutkaisia ja hienoja ilmauksia, ne tulisi selventää lukijalle ymmärrettäviksi. Opasta kirjoitettaessa kannattaa muistaa, että on hyvä perustella kaikki väittämät ja ohjeistukset. Jos asioita ei perustele, ihmiset harvemmin noudattavat ohjeita. (Hyvärinen 2005; Kyngäs ym. 2007, 127; Torkkola ym. 2002, 36.) Opasta kirjoittaessamme olemme huomioineet, että kirjoitamme isille. Olemme pyrkineet avaamaan käytettyjä termejä ja kiinnittäneet huomiota sisällön konkreettisuuteen. Olemme perustelleet huolellisesti antamamme tiedon ja ohjeet.

Otsikointi selkeyttää ja helpottaa ohjeistuksen lukemista. Pääotsikosta käy ilmi tekstin kokonaisuus ja väliotsikot rytmittävät ja auttavat hahmottamaan sisältöä. Yksinkertaisimmillaan otsikot voivat olla yhden sanan mittaisia. Yhden sanan otsikosta ei kuitenkaan selviä välttämättä kirjoittajan näkökulma. Tällöin lukijan on silmäiltävä sisällysluetteloa tai tekstiä. Otsikoista saa henkilökohtaisempia tekemällä niistä lukijaa puhuttelevia. (Hyvärinen 2005; Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 125.) Otsikoinnissa käytimme isompia pääotsikoita ja lukemista helpottavia väliotsikoita. Oppaan halusimme nimetä isiä puhuttelevasti, joten nimeksi valitsimme ”Sinusta tulee isä!”.

Kappaleet jakavat tekstiä ja selkeyttävät sitä juonellisesti helpommin ymmärrettävään muotoon. Yksi kappale käsittelee aina yhtä asiaa. Kappaleiden tulisi olla sopivan pituisia, ne eivät saa venyä liian pitkiksi, eivätkä toisaalta saa olla liian lyhyitä. Kappaleen pääasia sijoitetaan heti ensimmäiseen virkkeeseen, jotta kappaleen sisältö käy heti selväksi. (Hyvärinen 2005; Kyngäs ym. 2007, 127.) Ilmaissimme asiat lyhyesti ja selkeästi, joten kappaleista tuli sopivan tiiviitä sekä informatiivisia. Tärkeiden asioiden korostamiseen käytimme värillisiä huomiolaatikoita.

Virkkeiden ja lauseiden tulee olla selkeitä. Lukijan tulisi ymmärtää lauseet ensilukemalla. Lause muodostuu päälauseesta, jota voi halutessaan täydentää sivulauseella. Liian pitkät lauseet ovat vaikeita ymmärtää ja niitä tulisi

välttää. Jos lauseet ovat liian pitkiä, joutuu lukija palaamaan lauseen luettuun takaisin alkuun tarkistaakseen, mistä olikaan kysymys. Ei pidä kuitenkaan pelätä sivulauseiden käyttöä ja kirjoittaa pelkkiä päälauseita, jolloin tekstistä tulisi liian yksitoikkoista ja raskasta luettavaa. (Hyvärinen 2005.)

Hyvin kirjoitetussa tekstissä on otettu huomioon oikeinkirjoitus. Teksti, jossa on paljon kirjoitusvirheitä, aiheuttaa ärtymystä ja saattaa hankaloittaa tekstin ymmärtämistä. Viimeisteleminen tekstiä voi heikentää kirjoittajan uskottavuutta tai herättää epäilystä ammattipätevyydestä. Kirjoitusvirheiden havaitsemiseksi on hyvä antaa jonkun muun lukea teksti läpi. Omalle tekstille sokeutuu helposti ja toisen silmät näkevät virheet aivan eri tavalla. Oppaan kirjasinkokoon ja -tyyliin on hyvä kiinnittää huomiota, jotta asia ei ainakaan niiden vuoksi jää epäselväksi. (Hyvärinen 2005.)

Kuvat lisäävät oppaan mielenkiintoisuutta ja parhaimmillaan auttavat ymmärtämään tekstiä paremmin. Kuvituskuvien käyttö voi olla melko hankalaa, koska niiden olisi hyvä liittyä aiheeseen jollakin tavalla. Jos kuvituskuvat ovat mitä tahansa, ne voidaan tulkita monella tapaa. Kuvien käyttämistä rajaa tekijänoikeuslaki, joka velvoittaa kysymään luvan kuvan käyttämisestä varten kuvan ottajalta. (Torkkola ym. 2002, 41–42.)

Valitsimme oppaaseen kolme aiheeseen liittyvää kuvaa. Kansikuvassa halusimme välittää isäksi tuleville positiivisen kuvan isyydestä. Alkusanojen jälkeen oppaassa on kannustava kuva, joka viestii iloisesta yhdessäolosta tulevan perheenjäsenen kanssa. Lisäksi oppaan sisällä on yksi kuva varhaisesta vuorovaikutuksesta. Halusimme kuvalla välittää esimerkin varhaisen vuorovaikutuksen toteuttamisesta.

Oppaan pituutta on hyvä pohtia. Mitään määrättyä suosituspituutta ei ole ja pituus riippuu oppaan sisällöstä ja aiheesta. Liian pitkää jaarittelua harva jaksaa lukea ja lyhyt saattaa jopa ilahduttaa lukijaa. Liialliset yksityiskohdalliset selittelyt saattavat sekoittaa lukijaa. Oppaaseen voi laittaa lähteitä, joista tiedonhaluinen lukija voi etsiä lisää tietoa aiheesta. (Hyvärinen 2005.)

Kohderyhmää ajatellen teimme tiiviin oppaan, jotta lukijan mielenkiinto säilyisi loppuun asti. Oppaassa oli alun perin enemmän sivuja, mutta vähensimme niitä ja tiivistimme sisältöä. Oppaan taakse kokosimme internet – sivustoja ja kirjallisuutta, joista isät voivat halutessaan etsiä lisää tietoa aiheesta.

5.3 Arviointi

Oman opinnäytetyön arviointi on tärkeä osa oppimisprosessia, jossa tarkastellaan omaa työtä kriittisellä näkökulmalla. Arvioinnin kohteina ovat asetettujen tavoitteiden saavuttaminen, aiheen rajaaminen ja kohderyhmä. Oman arvioinnin lisäksi, on hyvä kysyä arviota omasta työstä myös kohderyhmältä ja työelämän ammattilaisilta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää arvioida lopputulokseen johtaneita tekijöitä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154, 157–158.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda isille suunnattu opas, joka tukee isän ja lapsen välistä vuorovaikutusta, sekä isäksi kasvamista. Tavoitteen saavuttamiseksi teimme yhteistyötä yhdyshenkilömme kanssa, jolta saimme rakentavia ohjeita ja positiivista palautetta. Yhteistyömme sujui mielestämme hyvin ja hyödynsimme ammattilaiselta saamiamme ohjeita. Pääsimme tavoitteeseen ja teimme tiiviin, selkeän ja kohderyhmälle suunnatun oppaan isyyden tueksi.

Aiheen rajaaminen oli aluksi haastavaa. Isyydestä, varhaisesta vuorovaikutuksesta ja neuvolasta olisi kaikista saanut tehtyä erilliset opinnäytetyöt. Päädyimme käsittelemään aiheita isyyden näkökulmasta, joka toimi punaisena lankana työssämme. Saimme mielestämme onnistuneesti rajattua aiheen sopivaksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Kirjoitimme aluksi teoriaosuutta kumpikin itsenäisesti. Mielestämme saimme tekstistä prosessin kuluessa yhtenäistä, sillä kävimme tekstiä yhdessä läpi ja aiheet nitoutuivat toisiinsa.

Olemme olleet opinnäytetyötä tehdessä tasavertaisia ja panostaneet työhön tasapuolisesti. Koemme, että onnistuimme kirjoittamaan selkeän oppaan kohderyhmälle sopivalla kielellä. Olemme tyytyväisiä oppaan ulkoasuun, sillä se on mielenkiintoa herättävä ja hyvin jäsennelty.

Saimme oppaasta positiivista palautetta yhdysneuvolamme terveydenhoitajilta. Opas on heidän mielestään hyvä kokonaisuus ja he jakavat opasta mielellään neuvolassa. Terveystietäjien mielestä opas on kirjoitettu kohderyhmää ajatellen. Heidän mielestään opasta voi hyvin käyttää pohjana isien kanssa keskustelulle neuvolassa. Arviointivaiheessa saimme vielä kaksi pientä sisällöllistä lisäysehdotusta oppaaseen. He ehdottivat, että voisimme lisätä oppaaseen vielä kolmannen kuvan ja maininnan vauvanhoidosta perhevalmennuksen yhteydessä. Toteutimme ehdotukset, sillä ne olivat järkeviä ja helposti toteutettavia.

Keräsimme palautetta myös kahdelta ulkopuoliselta neuvolaterveydenhoitajalta. Myös heidän mielestään oppaan kieliasussa oli huomioitu kohderyhmä. Saimme positiivista palautetta myös oppaan pituudesta ja luettavuudesta. Opas on sopivan tiivis ja tärkeä tieto on sijoitettu värillisiin laatikoihin, joista se on selkeästi luettavissa. Oppaan valmistuttua, meillä ei ollut aikataulun vuoksi mahdollisuutta kerätä palautetta suoraan kohderyhmältä. Näytimme kuitenkin opasta miehille, joilla ei vielä ole lapsia. He pystyivät samaistumaan tilanteeseen, jossa isyydestä ja lapsen saamisesta ei ole aikaisempaa kokemusta. Miehet kokivat oppaan tiedon hyödylliseksi ja luettavuuden hyväksi.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan opinnäytetyön oli tarkoitus valmistua syyslukukaudella 2014. Opinnäytetyömme ei kuitenkaan valmistunut suunnitellussa aikataulussa. Yksi syy aikataulun myöhästymiseen oli opinnäytetyöprosessin hidas käynnistyminen ja ongelmat yhteistyötahon löytymisessä. Toisena syynä aikataulun myöhästymiseen pidämme sitä, ettemme olleet tehneet tarkkaa suunnitelmaa opinnäytetyön etenemiselle. Meillä ei myöskään ollut pakottavaa tarvetta saada opinnäytetyötä valmiiksi tiukalla aikataululla.

6 POHDINTA

Olemme huomanneet isyyden muuttuneen osallistuvammaksi viimevuosina. Isät viettävät enemmän aikaa lastensa kanssa ja isän on mahdollista jäädä kotiin lasten kanssa, kun äiti palaa töihin. Naisen ja miehen roolijako on kaventunut. Kokemuksemme mukaan neuvolan toiminta on ollut aikaisemmin, ja on yhä edelleenkin, vahvasti äitiin ja lapsiin suuntautunutta. Isyyden muututtua neuvolankin tulisi muuttua ja ottaa isiä enemmän huomioon.

Yhdyshenkilömme toi esiin huolen sähköisten laitteiden käytön yleistymisestä. Koemme itsekkin havainneemme asian olevan uhka varhaiselle vuorovaikutukselle. Isä voi olla lapsen lähellä, mutta ei ole läsnä, sillä huomio on muualla.

Koemme aiheen isyyden tukemisesta ajankohtaiseksi. Oppaan tuottaminen isyyden ja varhaisen vuorovaikutuksen tueksi tuntui meistä tarpeelliselta ja mielekkäältä. Meistä tuntui hyvältä tehdä opas, jolle on työelämässä oikeasti käyttöä. Saimme motivaatiota ja energiaa oppaan huolelliseen tekemiseen, sillä tiesimme sen tulevan käyttöön. Halusimme tehdä opinnäytetyöstä mahdollisimman käyttökelpoisen ja työelämää palvelevan.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kirjallisuudessa on kattavasti käsitelty tutkimusetiikkaa. Varsinaisesti toiminnalliseen opinnäytetööhön liittyviä eettisiä kysymyksiä käsittelevää materiaalia emme löytäneet. Koemme kuitenkin opinnäytetöprosessin aikana käyneemme läpi eettistä pohdintaa. Olemme pyrkineet kokoamaan teoriaosuuden ja oppaan näyttöön perustuvan tiedon pohjalta. Sovellamme eettisyyden pohdinnassa teorian tietoa tutkimuksen etiikasta.

Eettisenä vaatimuksena tutkimusta tehdessä on valita aihe, joka aidosti kiinnostaa ja perehtyä siihen huolellisesti. Aiheen tulisi olla myös tieteellisesti perusteltu. Prosessin joka vaiheessa tulee toimia rehellisesti ja vilpittömästi. Tutkimusta tehdessä tulee ottaa huomioon kaikki osapuolet ja toimia kunnioittavasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172; Leino-Kilpi & Välimäki 2010, 365.)

Koemme että olemme soveltaneet toiminnallisessa opinnäytetyössämme osaa tutkimusetiikan periaatteista. Valitsimme isyyden tukemisen, koska olemme aiheesta aidosti kiinnostuneita. Myös ohjausmateriaalin tuottaminen kiinnosti meitä ja koimme sen hyödylliseksi tulevan ammattimme kannalta. Olemme toimineet rehellisesti opinnäytetöprosessin aikana ja olleet huolellisia teoria-osuutta ja opasta kootessamme.

Olemme työskennelleet yhdessä tasavertaisina tekijöinä ja kunnioittaneet toisiamme sekä yhteistyökumppaneitamme. Emme ole vähätelleet toisiamme tai saavutuksiamme työn eteen, vaan iloinneet niistä. Yhteistyökumppaneiltamme ja opinnäytetöön ohjaajalta saamia neuvoja ja mielipiteitä olemme pitäneet arvokkaina, joten olemme ottaneet ne huomioon opinnäytetöä tehdessä.

Hoitotyön etiikassa tavoitellaan toisen hyvää ja pyritään inhimillisesti autamaan toista ihmistä (Leino-Kilpi & Välimäki 2010, 23). Koemme, että oppaan avulla autamme tulevaa isää isäksi kasvun prosessissa. Lisäksi kannustamme isää varhaiseen vuorovaikutukseen vauvan kanssa, joten ajatellamme myös tulevan vauvan hyötyvän oppaastamme.

Oppaan ulkoasua suunnitellessamme otimme huomioon kuvien käyttöoikeudet. Käytimme oppaassa itseottamiamme kuvia. Kuvissa esiintyvät henkilöt ovat antaneet luvan käyttää heidän kuviaan oppaassa, joka on osa opinnäytetyötämme. Myös kuvissa esiintyvän lapsen vanhemmilta on kysytty lupa. Koemme oppaan kuvien valitsemisen eettiseksi prosessiksi, jossa tulee olla huolellinen ja toimia tekijänoikeuslain mukaisesti. Tekijänoikeuslain (404/1961) 1. luvun 1 §:n mukaan kirjallisen tai taiteellisen teoksen, kuten valokuvateos, tekijänoikeudet kuuluvat teoksen luojalle.

Plagioinnilla tarkoitetaan toisen kirjoittaman tekstin kopioimista suoraan ja sen esittämistä omana tuotoksena. Käytettäessä toisen kirjoittamaa tekstiä lähteenä, tulee selkeästi merkitä lähdeviitemerkinnällä lähteen tekijä. Mikäli tiedon haluaa ilmaista suoraan samalla tavalla kuin lähteessä, käytetään lainausmerkkejä ja ilmoitetaan mistä tai keneltä lainaus on otettu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 182.)

Tietoa haimme opinnäytetyöhön Nelli-portaalista, Google Scholarista ja kirjastosta. Hakusanoina käytimme isä, isyys, isyyden muutos, vanhemmuus, neuvola ja varhainen vuorovaikutus. Englanninkielisinä hakusanoina käytimme father, fatherhood, paternity ja role of father. Etsimme myös toisten opinnäytetöitä Theseuksen kautta ja katsoimme niissä käytettyjä lähteitä. Kirjallisuutta löytyi kirjastosta manuaalisesti etsimällä, kirjastotyöntekijöitä konsultoimalla, sekä kirjaston hakukonetta käyttämällä.

Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme luotettavia, tarkkaan valittuja, lähteitä ja merkinneet lähteet tekstiin sekä lähdeluetteloon. Käytimme lähteitä monipuolisesti ja koemme, että niitä on riittävästi luotettavan tiedon takaamiseksi. Pyrimme käyttämään opinnäytetyössämme korkeintaan 10 vuotta vanhoja lähteitä, jotta tieto olisi mahdollisimman tuoretta. Yli 10 vuotta vanhojen lähteiden kohdalla olemme arvioineet, onko tieto nopeasti muuttuvaa. Lähteiden oikeaoppisessa merkitsemisessä olemme käyttäneet Hämeen ammattikorkeakoulun ohjeistusta.

Tuottamamme oppaan sisältö perustuu opinnäytetyömme teoriaosuuteen. Oppaan sisältöä voidaan mielestämme pitää luotettavana, sillä olemme olleet huolellisia opinnäytetyön teoriaosuuden lähteiden valitsemisessa. Olemme näyttäneet opasta tekovaiheessa yhdyshenkilöllemme ja kahdelle ulkopuoliselle neuvolaterveydenhoitajalle, joilta saimme vinkkejä oppaaseen. Opas sisältää joiltain osin käytännössä havaittua tietoa, jota saimme terveydenhoitajilta. Koemme heiltä saamamme tiedon luotettavaksi, sillä se tuli suoraan kokeneilta ammattilaisilta.

6.2 Oma oppiminen

Opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen prosessi monella eri tavalla. Olemme saaneet kattavasti teorialttoa aiheestamme ja oppaan tekemisestä. Opinnäytetyön tekeminen on ollut myös pitkä prosessi. Emme kuitenkaan missään vaiheessa kokeneet sitä liian uuvuttavaksi, sillä teimme opinnäytetyötä meille sopivalla tahdilla.

Teoriaosuutta kirjoittaessa jaoimme aiheet keskenämme ja kirjoitimme niistä aluksi itsenäisesti. Tuntui helpoimmalta saada opinnäytetyön kirjoitus alkuun, kun sai keskittyä tiettyyn aihealueeseen. Yhdistimme kirjoittamamme tekstit ja teimme sisällöstä yhtenäisen. Tässä vaiheessa myös toistemme kirjoittamat tekstit tulivat molemmille tutuiksi. Erityisesti olemme saaneet tietoa isyydestä ja sen muutoksesta, sekä varhaisesta vuorovaikutuksesta. Saimme tietoa myös isien huomioimisesta neuvolassa ja isän merkityksestä lapsen elämässä. Opinnäytetyöprosessin edetessä olemme kehittyneet asiatekstin kirjoittamisessa. Opinnäytetyön alussa lauseen muodostus tuntui välillä monimutkaiselta. Loppua kohden tekstin rakentamisesta tuli sujuvampaa ja olimme myös kriittisempiä omalle tekstillemme.

Olemme oppineet perusasioita oppaan kirjoittamisesta. Oppaaseen ei kannata sisällyttää liikaa tietoa, tärkeintä on, että tieto tulee luetuksi. Opasta kirjoittaessa on tärkeää ottaa huomioon kohderyhmä. Oppaan kuvitus ja muu ulkoasu kannattaa myös miettiä kohderyhmän mukaan. Opimme, että tärkeitä asioita on hyvä korostaa ja ne tulee ilmaista selkeästi. Oppaan suunnittelu ja kirjoittaminen oli meistä mukavin osio toiminnallisessa opinnäytetyössämme.

Kehityimme opinnäytetyöprosessin aikana tiedonhaussa ja lähteiden luotavuuden arvioinnissa. Kun oikeat hakusanat löytyivät, lähteiden löytäminen osoittautui melko helpoksi. Opimme hakemaan tietoa eri paikoista ja käyttämään lähteitä monipuolisesti. Oivalsimme, että mitä useammassa lähteessä tieto on mainittu, sitä luotettavampaa se on. Kehityimme myös lähteiden oikeaoppisessa merkitsemisessä.

Meillä molemmilla oli tiedossa jo ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista, että haluamme tehdä opinnäytetyön yhdessä jonkun kanssa. Työn edetessä huomasimme, että yhdessä työskentely oli oikea päätös. Olemme saaneet vertaistukea toisiltamme ja toimineet toistemme kannustajina. Yhdessä työskennellessä täytyy ajatella myös toisen osapuolen etua, vaikka työn tekeminen ei itseä aina huvittaisi. Opimme, että kahden ihmisen näkökanta asioihin on laajempi kuin yhden. Toinen voi huomata sellaisia asioita, joita ei itse näe. Koemme, että yhdessä tehtynä työstämme tuli monipuolinen. Kahdestaan tekemisessä haasteena voi olla aikataulujen yhteensovittaminen, meidän kohdalla se ei kuitenkaan ollut ongelma. Olemme myös oppineet tekemään töitä työelämän yhteistyötahon kanssa.

Olemme saaneet opinnäytetyön kautta tiedollisia valmiuksia isien kohtaamiseen. Olemme oppineet, että terveydenhoitajan rooli isien huomioimisessa on keskeinen. Tulevaisuudessa, valmistuneina terveydenhoitajina, osamme varmasti hyödyntää oppimaamme ja ottaa isät hyvin huomioon.

6.3 Kehittämisehdotukset

Tässä opinnäytetyössä olemme saaneet palautetta oppaasta yhdyshenkilöltämme, ulkopuolisilta terveydenhoitajilta, ohjaavalta opettajalta ja kahdelta miespuoliselta henkilöltä. Olemme myös itse arvioineet tuottamaamme opasta, mutta sen kohderyhmältä emme ole saaneet palautetta. Jatkotutkimusaiheena voisi olla isäksi tulevien ajatukset tekemästämme oppaasta. Tutkimuksessa voitaisiin kerätä isien mielipiteitä oppaan sisällöstä, luettavuudesta ja hyödyllisyydestä.

Nykyään sähköisiä välineitä käytetään paljon tiedonhakuun. Internet on nykyään luonteva, helppo ja monesti myös ensisijainen paikka tiedon etsimiseen. Isille suunnattua ohjemateriaalia voisi koota esimerkiksi neuvolan internet-sivuille. Neuvolan sivuilta tietoa löytyisi helposti ja tietoa voisi pitää luotettavana.

Neuvolaan voisi koota näyttelyn, johon olisi laitettu esille isille suunnattua tietoa koskien esimerkiksi varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä tai parisuhdetta. Näyttelyssä voisi olla jaossa opinnäytetyömme tuloksena syntyneitä oppaita. Näyttelyn järjestämisen hyvä puoli olisi siinä, että isät itse lähestyvät tarjolla olevaa tietoa, ilman että kukaan sitä heille tyrkyttää.

Kehittämisehdotuksena on kääntää valmista opasta englannin kielelle maahanmuuttajien tueksi. Monet muista kulttuureista tulevat perheet osaavat jonkin verran englantia, joten heille voisi jakaa opasta. Suomalaista materiaalia saattaa olla tarjolla, mutta heidän omalla kielellään sitä harvoin on saatavilla.

LÄHTEET

Aalto, I. & Kolehmainen, J. 2004. Isä kirja: mies, vanhemmuus ja sukupuoli. Tampere: Vastapaino.

Ahlqvist-Björkroth, S. 2007. Psykkisen hyvinvoinnin perusta – tunne-elämän ja ajattelun rakentuminen 0–7-vuotiaana. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 127–139.

Antikainen, I. 2007. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 375–384.

Eerola, P. & Mykkänen, J. 2014. Isyyskokemusten jäljillä. Teoksessa Eerola, P. & Mykkänen, J. (toim.) Isän kokemus. Helsinki: Gaudeamus, 7–18.

Ensi- ja turvakotien liitto. n.d. Synnytyksen jälkeinen masennus. Viitattu 26.2.2015.

<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-apua/vauva-itkee/kun-et-enaajaksa/synnytyksen-jalkeiset-mielentila/synnytyksen-jalkeinen-masennus/>

Eskola, K. & Hytönen, E. 2002. Nainen hoitotyön asiakkaana. Helsinki: WSOY.

Hastrup, A. & Puura, K. N.d. Raskaudenaikainen vanhemman ja syntyvän lapsen vuorovaikutusta tukeva haastattelu. Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.11.2014.

http://www.thl.fi/documents/732587/741077/VAVU_raskauden_aikainen_haastattelu_1.pdf

Hellsten, S. 2013. Havaintoja ja käytäntöjä isien kohtaamisesta ja isyyden tukemisesta. Ensi- ja turvakotien liitto. Viitattu 15.1.2015.

<http://ensijaturvakotienliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/c6d6f091ef7a64f41ea8256f4f4f258c/1416665976/application/pdf/3836902/Isien%20kohtaaminen130313.pdf>

Hermanson, E. 2012 Isäksi ja äidiksi kasvetaan, ei synnytä! Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 14.2.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00201

Holmström, K. 2011. Isien osallistumisesta hyötyy koko perhe, läsnä oleva ja osallistuva isä on ensisijaisesti lapsen etu. Väestöliitto. Viitattu 17.11.2014.

<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/?x17665=1167686>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 23.10.2014.

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Hyvärinen, S. 2007. Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 354–361.

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2006. Hoidatko minua? Helsinki: WSOY.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Kannas, T. 2007. Terveysneuvonnan lähtökohtia raskauden aikana. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 55–62.

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Kela. 2014. Vanhempainraha. Määrä. Viitattu 15.9.2014.
http://www.kela.fi/vanhempainraha_maara

Kiianmaa, K. 2005. Rakentava valinta – Toimivan parisuhteen puolesta. Jyväskylä: Kehityksen avaimet Ky.

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä (kirj.) Viitattu 3.3.2014.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=1

Koivumäki, T. 2011. Isien kokemuksia isyyden muuttumisesta, lastenneuvolasta ja terveysneuvonnasta. Tampereen yliopisto. Pro gradu –tutkielma.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83032/gradu05456.pdf?sequence=1>

Komsi, N. 2008. Ihanat ipanat – temperamenttikirja. Helsinki: WSOY.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Lainiala, L. 2012. Toiveesta toteutukseen. Suomalaisten lastenhankintaa selettäviä tekijöitä. Väestöliitto. Viitattu 21.3.2015.
http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f3264ad2108d19ebd273121bfebb181d/1427208906/application/pdf/1678201/Toiveesta%20toteutukseen_Web.pdf

Lamb, M. & Tamis-Lemonda, C. 2004. The Role of Father: An Introduction. Teoksessa Lamb, M. (toim.) The Role of the Father in Child Development. 1–31. Viitattu 21.3.2015.
https://www.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=iwdjF4r_OF0C&oi=fnd&pg=PR7&dq=The+Role+of+Father+in+Child+Development&ots=hRG4WIA

o3k&sig=vBWUjaGYGv_-ox-UqyJppDJnNc4&re-
dir_esc=y#v=onepage&q=The%20Role%20of%20Fat-
her%20in%20Child%20Development&f=false

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2010. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Lindholm, M. 2007a. Äitiysneuvolatyön järjestelmä. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 33–38.

Lindholm, M. 2007b. Lastenneuvolatyön järjestelmä. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi, 113–117.

Mäkelä, J. 2005. Rymyretki. Helsinki: WSOY.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L & Ruopila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS- Kustannus.

Oulasmaa, M., Raimovaara, K., Salmi, I & Karme, S. 2008. Hyvä paha neuvola. Teoksessa Janhunen, K & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 86–101.

Oliker, D. 2011. The importance of fathers. The Long Reach of Childhood. Viitattu 21.3.2015.

<https://www.psychologytoday.com/blog/the-long-reach-childhood/201106/the-importance-fathers>

Paajanen, P. 2006. Päivisin leiväntuoja, iltaisin hoiva-isä. Alle 3-vuotiaiden esikoislasten isien näkemyksiä ja kokemuksia isyydestä. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy

Puura, K. 2003. Terveystarkastaja varhaisen vuorovaikutuksen tukijana. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 475–487.

Puura, K. & Hastrup, A. 2014. Varhainen vuorovaikutus. Lastenneuvolakäsikirja. Terveystarkastus- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.11.2014.

<http://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu>

Puura, K & Hastrup, A. 2011. Varhaista vuorovaikutusta tukeva haastattelu. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa, 97–103. Viitattu 20.3.2014.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80364/c0383a69-f643-4d70-bc03-09c6f86cd89b.pdf?sequence=1>

Rossi-Salow, M. 2012. Tasa-arvoinen kasvatuskumppanuus ja vertaistuki. Teoksessa Ylitapio-Mäntylä, O. (toim.) Villit ja kiltit – Tasa-arvoista kasvatusta tytöille ja pojille. Jyväskylä: PS-Kustannus, 159–176.

Rotkirch, A. & Saloheimo, A. 2008. Yksin kotona. Teoksessa Janhunen, K & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 72–85.

Salo, S. 2008. Hoivaa ja leiki – Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologinen kustannus.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 16–43.

Sinkkonen, J. 2012. Isäksi ensi kertaa. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2005. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. 2003a. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 92–106.

Sinkkonen, J. 2003b. Lapsen varhainen isäsuhde. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 261–267.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – Opas työntekijöille. Viitattu 20.3.2014.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvolassa. Viitattu 16.10.2014.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3639.pdf&title=Isat_ja_isyyden_tukeminen_aitiys_ja_lastenneuvo-loissa_fi.pdf

TekijäL, Tekijänoikeuslaki nro 404/1961. 8.7.1961.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Perhevapaajärjestelmä ja korvaukset. Viitattu 28.11.2014.

<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/perhevapaatutkimus/perhevapaajarjestelma-ja-korvaukset>

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Työkaluja isien kanssa työskenteleville neuvolassa – yhteisen kielen puhuminen. Kasvun kumppanit. Viitattu 20.3.2014.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/kuukauden_teema/isat/tyokaluja_neuvolaan

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi – Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

Tuominen, M. 2009. Valmiina vanhemmuuteen – Perhevalmennuksen kehittäminen Turun sosiaali- ja terveystoimessa. Viitattu 12.1.2015.
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161062.pdf>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuorenmaa, M., Salonen, A., Aho, A-L., Tarkka, M-T. & Åstedt- Kurki, P. 2011. Puolivuotiaiden lasten isien neuvolan terveydenhoitajalta saamat ohjeet ja tuki. Hoitotiede 23 (4), 285–295.

Vuori, S-L. 2007. Hyrinähetki. Helsinki: WSOY.

Sinusta tulee isä! –opas

Sinusta tulee isä!



ONNEKSI OLKOON, TEILLE TULEE VAUVA

Isä on lapselle tärkeä ja isyys on elämänmittainen tehtävä. Isät osallistuvat aikaisempaa enemmän perheen arkeen ja lastensa elämään. Isien vastualueet perheessä ovat muuttuneet ja isä ottaa aikaisempaa enemmän osaa kotitöihin ja lastenhoitoon.

Neurolatyössä otetaan isät mukaan lapsen odotukseen ja kasvatukseen. On toivottavaakin, että pääsisit osallistumaan ainakin joillekin neuvolakäynneille, tai vaikka kaikille. Isät tarvitsevat yhtälailla huomiota ja tukea neuvolassa kuin äiditkin, mm. vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. Voit rohkeasti kysyä mieltäsi askarruttavista asioista neuvolassa.

Tervetuloa neuvolaan, isä!



Valmistautuminen isyyteen raskausaikana

Raskaus on äidille konkreettinen, keho muuttuu ja äiti tuntee vauvan liikkeit. Alkuvaiheessa saatat kokea ulkopuolisuuden tunteita odotukseen liittyen ja tämä on täysin normaalia. Loppua kohden raskaus konkretisoituu enemmän myös sinulle.

MIELIKUVA VAUVASTA

Vauvan liikkeet alkavat tuntua noin raskauden puolivälin aikaan. Äiti voi kertoa sinulle vauvan aktiivisuudesta ja näin voit alkaa työstää mielikuvaa vauvasta ja vauvan luonteesta. Neuvolassa sinulla on mahdollisuus kuulla vauvan sydänäänet ja ultraäänikuvauksessa voit nähdä vauvan liikkuvan äidin kohdussa. Kummankin vanhemman suhde tulevaan vauvaan on tärkeä.

ISÄSIKASVAMINEN

Odotusaikana on normaalia alkaa muistella omaa lapsuuttaan ja suhdetta isäänsä. Voit miettiä millainen oma isäsi oli, mitkä asiat haluaisit häneltä ottaa omaan isyyteesi, ja mitkä asiat tekisit itse toisin. Voit pohtia, millaisen lapsuuden haluat antaa omalle lapsellesi, ja millainen isä haluat olla.

OMA TERVEYS JA HYVINVOINTI

Tulet olemaan roolimallina lapsellesi, joten sinun on hyvä kiinnittää huomiota omaan elintapoihisi jo odotusaikana. Elämä tulee muuttumaan lapsen saannin myötä, joten omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta on tärkeää pitää huolta.

TUTUSTU VAUVAAN

- Silittle äidin vatsaa ja tunnustele vauvan liikkeitä
- Juttele vauvalle, näin äänesi on valmiiksi tuttu kun vauva syntyy

Isä mukana synnytyksessä

Isällä on mahdollisuus valita, haluaako hän olla mukana synnytyksessä. Arjen muuttuvissa tilanteissa kaikilla ei edes aina ole mahdollisuutta osallistua synnytykseen. Isän synnytykseen osallistuminen voi helpottaa äidin synnytystä. Isän ei kuitenkaan tarvitse potea huonoa omaatuntoa, jos ei syystä tai toisesta synnytykseen pääse tai halua mennä.

Keskustelkaa yhdessä mikä sinun roolisi voisi olla synnytyksessä. Jutelkaa äidin toiveista. Kaikki eivät pidä silittelystä ja hellittelystä synnytyksen aikana ja tällöin riittää että olet läsnä. Tärkeää on että pysyt rauhallisena, kestät äidin kipua ja hyväksyt poikkeavankin käytöksen.

Isän tehtäviä synnytyksessä:

- Kannustaja
- Henkinen tuki
- Hieroja
- Synnytysasunnoissa avustaja
- Tuki ja turva

ISÄ AUTTAA SYNNYTYKSESSÄ

Suukottele, silittle, hiero ja kehu äitiä, näin äidin oksitosiinin erittyminen lisääntyy. Oksitosiini edistää kohdun supistelua ja synnytystä. Näin voit edesauttaa synnytyksen etenemistä!

Osallistuminen neuvolan perhevalmennukseen on hyödyllistä ja suositeltavaa. Valmennuksessa annetaan vanhemmille tietoa liittyen mm. synnytykseen ja kivunlievitykseen, imetykseen sekä vauvan hoitoon.

Parisuhteen muuttuminen

ROOLIEN MUUTTUMINEN

Lapsi muuttaa vanhempien elämää monella tavalla. Miehestä ja naisesta tulee isä ja äiti. Vauvan syntymällä on vaikutuksia mm. ajankäyttöön, parisuhteeseen ja muihin ihmissuhteisiin.

PANOSTA PARISUHTEeseen

Odotusaikana, ennen vauvan syntymää, kannattaa panostaa yhteiseen aikaan ja puolison huomioimiseen. Tässä vaiheessa olette vielä kahdestaan.

AJANKÄYTÖN MUUTTUMINEN

Ajankäyttö muuttuu, kahdenkeskisen ajan löytäminen voi olla haastavaa. Parisuhteen hyvinvointiin kannattaa panostaa ja koittaa järjestää aikaa myös kumppanille.

Vauvan hoitaminen vie paljon aikaa. Joskus sinusta voi tuntua, että jäät vähemmälle huomiolle. Pientä mustasukkaisuutta vauvaa kohtaan voi myös ilmetä ja se on normaalia. Tärkeää on, että vietätte perheenä aikaa yhdessä. Voit olla läsnä ja lähellä kun äiti imettää tai voitte hoitaa vauvaa yhdessä.

Isän tärkeys vauvalle

Lapsi hyötyy isästä joka on läsnä. Läsnä olemisella tarkoitetaan lapsen kanssa olemista ja huomion antamista hänelle. Läsnä olevalla isällä on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia mm. lapsen älykkyyteen ja sääntöjen noudattamiseen. Läsnä olevan isän vaikutukset johtavat pitkälle lapsen tulevaisuuteen, jopa aikuisuuteen, työelämään ja parisuhteeseen.

ISÄN TÄRKEÄT OMINAISUUDET/TEHTÄVÄT

- Rakkaus
- Huolenpito
- Läsnäolo, saatavilla olo
- Sitoutuminen ja vastuullisuus
- Roolimallina oleminen
- Elämän opettaja, neuvonantaja
- Kuunteleminen
- Rajojen asettaminen
- Tuki ja turva
- Kyky antaa anteeksi
- Elämäkatsomuksen ja arvojen välittäminen lapselle

Varhaisen vuorovaikutuksen tärkeys

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vauvan ja vanhempien yhdessä tekemistä, kokemista ja olemista ensivuosina.

VAUVAN KANSSA JUTTELEMINEN

Vauvan tarpeisiin tulee vastata viipymättä. Vauva kertoo nälästä, väsymyksestä ja märestä vaipasta itkulla. Kun vauvan tarpeisiin vastataan, hän tuntee olevansa turvassa ja luottaa vanhempiinsa.

Katsekontakti vuorovaikutuksen aikana on tärkeää. Vauva on luonnostaan kiinnostunut kasvoista ja etsii vaistomaisesti kontaktia ympäristöönsä. Vauvahoitotilanteissa on tärkeää, että olet läsnä, juttelet vauvalle ja katsot vauvaa silmiin. On tärkeää, että jätät välillä odottamaan, mitä vauva sinulle vastaa.

VAIKUTUKSET VAUVANAIVOIHIN

Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa aivojen kehittymiseen. Vastasyntyneellä aivot ovat kypsyttömmin elin, koska aivojen kehitys riippuu käytöstä. Mitä enemmän lapsen kanssa on, lapselle juttelee, pitää sylissä ja hellii, sitä paremmin aivot kehittyvät.



KÄNNYKKÄ, TIETOKONE, PELIKONSOLIT...

Sähköisten laitteiden käyttö on lisääntynyt viime vuosina merkittävästi. Lapsi ei pysty kilpailemaan sähköisten laitteiden kanssa vanhemman huomiosta. Silloin kun vauvan kanssa ollaan, ei tulisi näprätä puhelinta, vaan antaa huomio vauvalle.

Etuudet ja tuet isille

ISYYSRAHA

Isyyssrahaa maksetaan isyyssvapaan ajalta. Isyyssrahan määrä määräytyy vapaata edeltävien tulojen mukaan. Pienituloisille (tai jos tuloja ei ole) maksetaan minimipäiväraha, jonka suuruus on 24,02 euroa arkipäivältä. Isyyssrahan saanti edellyttää isän asumista yhdessä äidin kanssa.

ISYYSVAPAA

Isyyssvapaata voi pitää enintään 54 arkipäivää, n. 9 viikkoa. Isä voi olla tästä enintään 18 arkipäivää eli n. 3 viikkoa yhdessä äidin kanssa kotona. Isyyssvapaa voi olla palkallinen tai palkaton. Jos isyyssvapaa on palkaton, silloin Kela maksaa isälle isyyssrahaa vapaiden ajalta. Isyyssvapaan voi halutessaan jakaa enintään 4 jaksoon. Isän vapaita ei voi siirtää äidille.

Isyyssvapaan voi aloittaa heti lapsen syntymän jälkeen. Loma tulee pitää ennen kuin lapsi täyttää 2 vuotta.

LISÄTIETOA TUISTA JA ETUUKSISTA OSOITTEESTA:

www.kela.fi → isän vapaat → isyyssvapaa ja isyyssraha

*Isyys on yksi miehen elämän hienoimmista asioista.
Kulje avoimin mielin kohti isyyttä!*

LISÄÄ TIETOA ISYYDESTÄ:

www.ensijaturvakotienliitto.fi → työmuodot → miehenä-ja-isänä

www.perheaikaa.fi

www.miessakit.fi → toimintamuodot → isyyden tueksi

KIRJALLISUUTTA ISYYDESTÄ:

Isän kasvatusero; Juha T. Hakala

Ensi kertaa isäksi; Jari Sinkkonen

Isyyspakkaus; Janne Huttunen

Mies hoitaa vauvaa; Sam Martin

©Hämeen ammattikorkeakoulu 2015
Opinnäytetyö
Katri Jakku ja Emilia Kullaa
Kuvat: Virve Moilanen

Parisuhteen muuttuminen lapsen syntymän myötä

Näyttely Tervakosken neuvolaan



Terveystyön kehittämissuhteet

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu kevät 2015

Katri Jakku
Emilia Kullaa



LAHDENSIVU

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät

Katri Jakku
Emilia Kullaa

Vuosi 2015

Työn nimi

Parisuhteen muuttuminen lapsen syntymän myötä

TIIVISTELMÄ

Kehittämistehtävän tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa näyttely parisuhteen muuttumisesta ja hoitamisesta lapsen syntymän myötä. Kehittämistehtävä tehtiin yhteistyössä Tervakosken neuvolan kanssa. Näyttely toteutettiin yhteistyöneuvolan odotustilaan.

Kehittämistehtävän tarkoituksena oli näyttelyn avulla tukea äitiys- ja lastenneuvolassa asioivien pariskuntien parisuhdetta. Näyttelyn tarkoituksena oli antaa tietoa lapsen syntymän tuomista muutoksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Tarkoituksena oli myös herätellä vanhempia panostamaan parisuhteeseensa ja hoitamaan sitä.

Teoriaosuudessa käsiteltiin parisuhteen ja seksuaalisuuden muutoksia raskauden aikana ja lapsen syntymän jälkeen. Lisäksi perehdyttiin myös parisuhteen hoitamiseen, jota käsiteltiin sekä vanhempien, että terveydenhoitajan näkökulmasta. Kehittämistehtävässä tutustuttiin myös hyvän posterin laatimiseen teoriassa.

Kehittämistehtävässä syntyi kaksi posteria, jotka koottiin näyttelyksi Tervakosken neuvolassa. Näyttely esiteltiin neuvolan terveydenhoitajille. Näyttelyä hyödynnetään myöhemmin myös toisessa Janakkalan neuvolassa. Näin näyttely tavoittaa suuren yleisön.

Näyttely antaa neuvolassa käyville pariskunnille arvokasta tietoa parisuhteen ja seksuaalisuuden muutoksista. Lisäksi näyttelyssä annetaan käytännön vinkkejä parisuhteen hoitamiseen. Postereissa muistutetaan vanhempia parisuhteen merkityksestä hyvän vanhemmuuden rinnalla. Kumppanien on tärkeää huomioida toisiaan ja etsiä yhteistä aikaa.

Avainsanat Parisuhde, parisuhteen muutokset, parisuhteen hoitaminen, seksuaalisuus.

Sivut 14 s. + liitteet 3 s.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TAVOITE JA TARKOITUS.....	2
3	LAPSEN SYNTYMÄ VAIKUTTAA PARISUHTEESEEN	2
3.1	Kahdesta tulee kolme	2
3.2	Seksuaalisuuden muutokset.....	4
4	PARISUHTEEN HOITAMINEN	6
4.1	Vanhempien parisuhdetaidot.....	7
4.2	Terveystoimija parisuhteen tukijana.....	8
5	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS	
5.1	Suunnittelu ja toteutus.....	10
5.2	Arviointi	11
6	POHDINTA.....	12
	LÄHTEET	14

Liite 1	Posteri: Parisuhteen hoito
Liite 2	Posteri: Lapsi muuttaa parisuhdetta
Liite 3	Näyttely neuvolassa

1 JOHDANTO

Kehittämistyö on toimintaa, jolla pyritään luomaan uusia palveluja, tuotantovälineitä tai -menetelmiä. Kehittämistyöllä voidaan myös parantaa aikaisempaa toimintaa. Kehittämistyössä kannattaa hyödyntää tutkimusta, sillä sen avulla pystytään perustelemaan ratkaisu, johon päädytään. Kehittäminen on kuitenkin mahdollista myös ilman tutkimusta. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 21.)

Lapsen kasvun ja kehityksen seurannan ohella terveydenhoitajan yksi keskeisimmistä tehtävistä on tukea ja vahvistaa vanhemmuutta ja parisuhdetta neuvolassa. Terveydenhoitaja vaikuttaa parisuhdetta tukemalla myös vanhemmuuteen ja koko perheen hyvinvointiin. Terveydenhoitajan tulee myös keskustella vanhempien kanssa raskauden ja lapsen syntymän vaikutuksista seksuaalisuuteen. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2015; Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 178; Pietiläinen 2015, 59.)

Terveydenhoitaja voi tukea parisuhdetta ottamalla parisuhteen puheeksi ja antamalla luvan sekä tilaa asioiden käsittelyyn. Terveydenhoitaja keskustelee vanhempien kanssa parisuhteesta ja edistää parisuhdeasioiden käsittelemistä perheessä. Tärkeää on antaa positiivista palautetta vanhemmille hyvin sujuvista asioista. (Haarala ym. 2015, 178.)

Teimme kehittämistehtävän yhteistyössä Tervakosken neuvolan kanssa. Suunnittelimme neuvolaan näyttelyn (Liite 3) parisuhteen muutoksista lapsen syntymän myötä, sekä parisuhteen hoitamisesta. Suunnittelimme ja teimme näyttelyyn kaksi julistetta (Liitteet 1 ja 2), jotka tulivat esille neuvolan odotustilaan.

Opinnäytetyötämme tehdessä parisuhteen merkitys ja tukeminen, erityisesti lapsen syntymän jälkeen, nousivat tärkeiksi asioiksi. Parisuhteesta ja seksuaalisuudesta puhuminen vaikuttivat olevan arkoja aiheita, joita vanhemmat eivät itse välttämättä uskalla ottaa neuvolassa puheenaiheeksi. Koemme, että terveydenhoitajalla tulisi olla tarvittavat valmiudet ja työvälineet parisuhteen tukemiseen, sekä rohkeutta ottaa asiat avoimesti puheeksi. (Jakku & Kullaa 2015.)

Kehittämistehtävämme tarkoituksena on kehittää neuvolaa parisuhteen tukemisessa. Parisuhteenäyttelyn tarkoituksena on herätellä vanhempien ajatuksia parisuhteesta ja omasta toiminnasta kumppanina. Näyttelyn on tarkoitus olla myös matalan kynnyksen tiedonlähde vanhemmille parisuhteesta ja seksuaalisuudesta.

2 TAVOITE JA TARKOITUS

Kehittämistehtävän aihe, näyttely parisuhteen tukemiseksi, syntyi opinnäytetyömme pohjalta. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa näyttely parisuhteen muuttumisesta ja hoitamisesta lapsen syntymän myötä Tervakosken neuvolan aulaan. Tavoitteena oli tehdä näyttelystä sellainen, että se houkuttelee luokseen.

Tarkoituksena oli näyttelyn avulla tukea sekä äitiys- että lastenneuvolassa asioivien pariskuntien parisuhdetta sekä kehittää neuvolan terveydenhoitajia parisuhteen tukijoina. Näyttelyn oli tarkoitus tuoda esille lapsen syntymän tuomia vaikutuksia parisuhteeseen. Näyttely tarkoituksena oli herätellä vanhempia panostamaan omaan parisuhteeseen ja hoitamaan sitä. Näyttely antaa pariskunnille konkreettisia työvälineitä parisuhteen hoitamiseen.

Halusimme kehittämistehtävän avulla kehittää omaa ammatillista työtapaa parisuhteen tukijana. Kehittämistehtävän myötä saimme arvokasta tietoa parisuhteen muutoksista ja tukemisesta. Näyttelyn valmisteleminen neuvolaan antoi meille kokemusta kiinnostavan, ohjeistavan ja puhuttelevan materiaalin tuottamisesta. Halusimme kehittämistehtävän avulla kehittää myös omaa kokemustamme ja tietopohjaamme kehittämistyöstä.

3 LAPSEN SYNTYMÄ VAIKUTTA PARISUHTEESEEN

Vanhemmaksi tuleminen on yksi elämän jännittävimmistä asioista. Vanhemmaksi tuloon liittyy yleensä paljon iloa, mutta myös stressaavia ajatuksia. Raskauteen suhtautumiseen vaikuttaa oleellisesti se, onko raskaus ollut odotettu, vai onko tieto siitä tullut yllätyksenä. On kuitenkin normaalia, että odotetussakin raskaudessa äiti saattaa kokea ilon lisäksi välillä surullisiakin tunteita. Myös isällä voi olla sekavia tunteita. On tärkeää, että puoliset antavat odotusaikana aikaa ja läheisyyttä toisilleen. On tärkeää, että vanhemmat panostavat parisuhteeseensa ja hoitavat sitä sekä raskauden aikana, että lapsen syntymän jälkeen. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 31; Karling, Ojanen, Sívén, Vihunen, & Vilén, 2009, 78.)

3.1 Kahdesta tulee kolme

Pariskunnan kasvaminen vanhemmiksi, on yksi suurimmista parisuhteessa tapahtuvista muutoksista elämän aikana. Lapsen syntymän myötä parisuhde muuttuu ja vanhempien suhteen täytyy antaa tilaa myös vauvaan muodostettavalle suhteelle. Tässä kolmen henkilön suhteessa vanhempien on tärkeää ottaa parisuhteensa huomioon ja antaa huomiota myös vauvalle. Kahdenkeskeistä aikaa joutuu järjestelemään eri tavalla kuin ennen. Parisuhteen hoitamiseen täytyy kiinnittää aikaisempaa enemmän huomiota lapsen syntymän jälkeen. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 31; Väestöliitto n.d.a.; Brodén 2008, 70.)

Lapsen syntymä vaikuttaa parisuhteeseen monella tavalla. Vaikutukset ovat sekä positiivisia että negatiivisia. Vauvan syntymä koetaan usein parisuh-

detta lujittavana tekijänä, joka lisää vanhempien yhteenkuuluvuuden tunnetta. Parisuhteen toimivuus paranee, kun kumpikin joutuu ottamaan vastuuta vastasyntyneestä lapsesta ja pari kasvaa itsenäisemmäksi ja vastuuntuntoisemmaksi. Lapsi tuo tullessaan myös rakkautta ja iloa vanhemmilleen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80–81; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 56.)

Positiivisten vaikutusten lisäksi lapsen syntymällä on myös vanhempia koettelevia tekijöitä. Vanhempien ajankäyttö muuttuu, eikä heillä välttämättä ole enää yhteistä aikaa samalla tavalla kuin ennen. Arki voi tuntua raskaalta ja vanhemmat voivat kokea olonsa väsyneiksi. Parisuhdetta kuormittavia tekijöitä lapsen syntymän jälkeen ovat muun muassa kotityöt, lastenhoito ja tuensaannin puute. Lapsen syntymä vaikuttaa myös perheen taloudelliseen tilanteeseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 81; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 31; Haarala ym. 2015, 227.)

Lapsen syntymä kuormittaa ja arjen pyörittäminen uuvuttaa vanhempia. Äitiysneuvolassa terveydenhoitaja kartoittaa jo raskauden aikana vanhempien tukiverkoston. Tukiverkostojen selvittely on tärkeää jo varhaisessa vaiheessa, jotta terveydenhoitaja osaa ennakoida perheen tuentarvetta jatkossa. Terveydenhoitaja voi käyttää tukiverkostojen selvittelyssä apunaan esimerkiksi verkostokarttaa. (Haarala ym. 2015, 182–183.)

Lapsen syntymän jälkeen äiti voi tuntea olevansa täysin sidottuna vauvaan, kun taas kumppani pystyy jatkamaan elämäänsä lähes normaalisti. Isä taas saattaa kokea jäävänsä ulkopuoliseksi äidin ja vauvan välisessä suhteessa. Tällainen epäoikeudenmukaisuuden tunne saattaa aiheuttaa vanhempien välille henkistä etäantymistä toisistaan. Lisäksi äiti voi kokea mielialansa apeaksi ja olonsa yksinäiseksi. Vanhemmat voivat kokea epävarmuutta ja riittämättömyyttä vanhemmuudessaan ja parisuhteessaan tai ristiriitoja roolien jakamisessa. (Väestöliitto n.d.a.; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 81.)

Parisuhde ja vanhemmuus ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Parisuhteen laatu vaikuttaa vanhemmuuden toteuttamiseen. Toimiva parisuhde on pohja hyvälle vanhemmuudelle Hyvinvoivassa parisuhteessa, jossa vanhemmat ovat tyytyväisiä parisuhteeseensa, vanhemmuuden toteuttaminenkin sujuu usein hyvin. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 31.)

Lapsen syntymän myötä nainen saattaa muuttua sisäänpäin kääntyneeksi ja loukkaantua helposti. Naisen huomio kohdistuu vauvaan ja mies voi jäädä huomiotta. Mies saattaa puolestaan ärsyntyä naisen käytöksestä herkemmin ja tuntea olonsa ulkopuoliseksi. Ulkopuolisuuden tunteet voivat ajaa miehen yhä useammin pois kotoa. Yhteisen ajan puute ja fyysisen läheisyyden vähäisyys vaikuttavat myös tunnetason läheisyyteen ja yhteenkuuluvuuden tunteen heikkenemiseen. Lopulta tämä kaikki saattaa johtaa parisuhteen hajoamiseen. (Brodén 2008, 71–72; Väestöliitto n.d.a.)

Äitiysneuvolassa terveydenhoitaja kiinnittää huomiota parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. Oleellista on myös keskustella isän roolista, vanhemmuu-

desta ja vastuusta vanhempana. Terveystenhoitajat toivovat, että vanhemmat kävisivät myös yhdessä vastaanottokäyneillä. Molemmat vanhemmat ovat tervetulleita neuvolaan. (Sariola, Nuutila, Sainio, Saisto, & Tiitinen 2014, 72.)

3.2 Seksuaalisuuden muutokset

Parisuhteen onnellisuus ja seksuaalielämän tyydyttävyyden ovat yhteydessä toisiinsa. Puolisoiden kokema seksuaalisuus mahdollistaa syvän yhteyden tunteen syntymisen. Hyvään ja onnelliseen seksuaalielämään vaikuttavat seksuaalinen halukkuus, mielihyvä, yhdyntöjen määrä ja se, että puolisot rakastavat toisiaan. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 106.)

Raskauden aikana tapahtuvat fysiologiset ja psykologiset muutokset vaikuttavat seksuaaliseen aktiivisuuteen raskausaikana. Ensimmäisen trimesterin aikana seksuaalinen halukkuus pysyy yleensä samankaltaisena kuin ennen raskautta. Toisen trimesterin aikana osalla naisista seksuaalinen aktiivisuus saattaa lisääntyä. Kolmannen trimesterin aikana seksuaalinen halukkuus yleensä puolestaan vähenee. Molemmilla puolisoilla tapahtuu muutosta seksuaalisessa halukkuudessa odotusaikana. (Pietiläinen 2015, 58–59; Sariola ym. 2014, 147; Brodén 2008, 71.)

Odotusajan alussa raskauden oireet, kuten pahoinvointi, väsymys, turvonneet ulkosynnyttimet ja aristavat rinnat voivat vaikuttaa kielteisesti naisen seksuaaliseen halukkuuteen. Alkuraskaudessa jotkut naiset saattavat tuntea kohdun venymisestä ja kasvamisesta johtuvaa ohimenevää vatsakipua. Naiset saattavat tuntea alkuraskaudessa tarvetta koskemattomuuteen ja rauhaan, ja tekevät tällä tavoin fyysisesti ja psyykkisesti tilaa raskaudelle. Lasta odottava pariskunta saattaa pelätä yhdyntöjen johtavan ennenaikaiseen synnytykseen tai sikiön vahingoittumiseen muulla tavalla. (Pietiläinen & Väyrynen 2015, 166–167; Brodén 2008, 71; Sariola ym. 2014, 147.)

Keskiraskaudessa naiset kokevat yleensä olonsa hyväksi ja seksuaalisesti aktiivisemmaksi. Tässä vaiheessa raskaus saattaa parhaimmillaan rikastuttaa parin seksuaalielämää. Naisen vaginan limakalvo on hormonaalisista syistä johtuen usein kostea ja turpea, joka vaikuttaa positiivisesti yhdyntään. Naisen muuttuva ulkomuoto saattaa viehättää kumppania ja pari joutuu positiivisella tavalla käyttämään luovuuttaan rakasteluasennoissa. Pahoinvointi on yleensä poistunut, eikä vatsa ole kasvanut vielä liian isoksi yhdyntöjen sujumista ajatellen. (Sariola ym. 2014, 148; Pietiläinen & Väyrynen 2015, 167.)

Loppuraskaudessa vatsa kasvaa isoksi ja vauvan liikkeet tuntuvat. Tällöin mies ja nainen saattavat pelätä vahingoittavansa vauvaa yhdynnöillä. Loppuraskaudessa hyvän yhdyntäasennon löytäminen voi tuntua hankalalta. Seksuaalisen haluttomuuden syinä loppuraskaudessa voivat olla sikiön laskeutuminen lantioon, virtsainkontinenssi, peräpukamat, häpyliitoksen löysytyminen ja partnerin kohtuun aiheuttama paino. Tässä vaiheessa raskautta on normaalia että yhdynnän jälkeen naisilla saattaa tulla hieman väriltään rusehtavaa vuotoa tai veristä tiputteluvuotoa. Loppuraskaudessa nainen kohdistaa ajatuksia jo tulevaan synnytykseen ja kiinnostus seksiä kohtaan

voi vähentyä. Osa pariskunnista saattaa lopettaa yhdynnät loppuraskauden ajaksi. On kuitenkin tärkeää, että pariskunnat osoittavat toisilleen hellyyttä ja läheisyyttä muilla keinoin. Loppuraskaudessa naisilla lisääntyy tarvetta hellityksi ja hoivatuksi, tällä voi olla vaikutuksia myös seksuaalisuuteen. (Sariola ym. 2014, 148; Pietiläinen & Väyrynen 2015, 167; Brodén 2008, 71.)

Kumppaneiden välinen eritahtisuus seksuaalisen halun ja määrän suhteen saattaa aiheuttaa ristiriitaa. Nainen saattaa olla huolissaan siitä, ettei pysty raskausaikana vastaamaan kumppaninsa seksuaalisiin toiveisiin. Mies voi joko nauttia raskaana olevan kumppaninsa seksuaalisen halun lisääntymisestä tai kokea sen ahdistavana. On yleistä, että miehellä voi esiintyä erektiohäiriöitä, aikaista siemensyöksyä tai seksuaalista haluttomuutta puolison raskauden aikana. Pelko sikiön vahingoittamisesta ja ahdistus isäksi tulemisesta voivat myös vaikuttaa seksuaalielämään raskauden aikana. Vähitellen tapahtuva roolien muutos naisesta äidiksi ja miehestä isäksi saattaa muuttaa puolisoitten käsitystä toisistaan ja vaikuttaa seksuaalisuuteen. (Pietiläinen 2015, 58–59; Pietiläinen & Väyrynen 2015, 166; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 56.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että yhdynnät eivät ole riski keskenmenoille tai ennenaikaisille synnytyksille. Sukupuolielämää ja yhdyntöjä saa jatkaa synnytykseen asti. Jos yhdynnöissä kuitenkin ilmenee verenvuotoa tai kipua, tulee se tällöin keskeyttää ja ottaa yhteys neuvolaan tai lääkäriin. Mikäli raskaus on sujunut hyvin, pariskunta voi huoletta harrastaa seksiä. Terveystieteiden on hyvä tuoda yhdyntöjen turvallisuus esille vastaanotolla, sillä monilla saattaa esiintyä pelkoja tai arkuutta asian suhteen. (Sariola ym. 2014, 147; Pietiläinen & Väyrynen 2015, 166–167.)

Synnytys on itsessään intiimi tapahtuma. Puolison on mahdollista osallistua synnytykseen ja tämä onkin melko tavallista. Mies voi olla synnytyksessä lähellä ja läsnä. Hän voi hieroa ja helliä naista, sekä kannustaa häntä. Miehen ei ole kuitenkaan pakko olla mukana synnytyksessä, mikäli se on pelottava ajatus. Tällöin nainen voi pyytää synnytykseen jonkun muun henkilön tuekseen. (Sariola ym. 2014, 149.)

Synnytyksen jälkeen jälkivuotoa esiintyy tavallisesti kahdesta viiteen viikkoa. Nainen on saattanut synnytyksessä saada repeämiä tai väliliha on jouduttu leikkaamaan, tästä voi aiheutua joksikin aikaa yhdyntäkipuja. Naisen synnytyksestä palautumiseen kuluu oma aikansa. Jotkut kokevat olevansa valmiita yhdyntöihin melko pian synnytyksen jälkeen, toiset saattavat kaivata enemmän aikaa toipumiseen. Synnytyksen jälkeen limakalvot voivat olla kuivat johtuen matalasta estrogeenitasosta. Synnytyksen jälkeen myös tunteet heittelevät laidasta laitaan. Nainen voi olla hyvin herkässä tilassa ja joillain voi esiintyä synnytyksenjälkeistä masennusta. Myös uusi vauva-arki saattaa väsyttää vanhempia ja vähentää seksuaalista halukkuutta. Uusi elämäntilanne ja lisääntynyt vastuu saattavat vaikuttaa myös miehen seksuaaliseen halukkuuteen vähentävästi. (Sariola ym. 2014, 150; Pietiläinen 2015, 59; Väestöliitto n.d.b.)

Vastasyntyneen hoitaminen on ympärivuorokautista, joka voi koetella parisuhdetta. Vanhemmat saattavat arastella seksuaalielämän aloittamista vauvan syntymän jälkeen. Tärkeää seksuaalielämän ja yhdyntöjen aloittamisessa synnytyksen jälkeen on, että se on kummankin yhteinen päätös. Puolisoiden erilainen seksuaalinen halukkuus lapsivuoteen aikana saattaa aiheuttaa ongelmia. Irrottautuminen vanhemman roolista kumppanin rooliin voi viedä hetken ja virittäytyminen lemменhetkeen voi tuntua haastavalta. Naisten seksuaalinen halukkuus on synnytyksen jälkeen yleensä alhaisempi kuin raskausaikana. (Pietiläinen 2015, 59; Väestöliitto n.d.b.)

Ennen lapsen syntymää seksi on spontaanimpaa, mutta lapsen syntymän myötä seksielämä muuttuu suunnitelmalliseksi. Vanhempien täytyy tietoisesti järjestää yhteistä aikaa seksuaalisuuden toteuttamiselle. Vaikka yhteistä aikaa on vähän ja vanhemmat tuntisivat olonsa väsyneiksi, hellyyttä ei silti tule unohtaa. Terveystoimijan on hyvä muistuttaa pariskuntaa läheisyyden merkityksestä. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 116.)

Seksistä puhuminen voi tuntua pariskunnista hankalalta. Pariskuntien olisi kuitenkin tärkeää keskustella seksistä avoimesti. Kumppanille tulisi rohkeasti kertoa omista ajatuksistaan ja toiveistaan seksiä kohtaan. Terveystoimijan on tärkeää ottaa seksuaalisuus puheeksi vastaanotolla ja tukea pariskuntaa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Terveystoimijan tulee puhua seksuaalisuudesta myönteiseen sävyyn ja avoimesti, sekä kannustaa vanhempia keskustelemaan. (Sariola ym. 2014, 148; Pietiläinen & Väyrynen 2015, 166.)

Synnytyksen jälkeen nainen voi tulla raskaaksi, vaikka imettäisikin. Imetystä ei tule käyttää ehkäisymenetelmänä. Ehkäisystä keskustellaan tavallisesti neuvolassa jälkitarkastuksen yhteydessä. Synnytyksen jälkeen on hyvä aloittaa yhdynnät kondomia käyttämällä, näin ehkäistään tulehduksia. (Sariola ym. 2014, 151.)

Lantionpohjan lihaksien aktiivinen harjoittelu synnytyksen jälkeen on tärkeää. Lihasten harjoittaminen ehkäisee kohdunlaskeuman syntymistä. Lisäksi lantionpohjan lihaksien harjoittelu vaikuttaa positiivisesti seksielämään. Lantionpohjan lihaksia voidaan harjoitella eri tavoin, esimerkiksi nopeus-, voima- ja kestävyysharjoitteilla. (Sariola ym. 2014, 150; Karling ym. 2009, 97; Ihme & Rainto 2008, 233; Ryttyläinen & Valkama 2010, 115.)

4 PARISUHTEEN HOITAMINEN

Tyytyväisessä ja onnellisessa parisuhteessa eläminen lisää puolisoitten terveyttä ja hyvinvointia. Onnellisen parisuhteen perustana ovat molemminpuolinen rakkaus, yhteiset kiinnostuksen kohteet ja harrastukset, sekä seksuaalinen halukkuus ja halu viettää aikaa yhdessä puolison kanssa. Parisuhteessa on tärkeää tukea toista sekä sosiaalisesti että henkisesti. Tärkeää on myös antaa huolenpitoa ja apua, sekä arvostaa toista. Puolisoiden on tärkeää omata taito käsitellä riitatilanteita ja konflikteja järkevästi ja rakentavasti. Hyvinvoivassa parisuhteessa on tärkeää myös, että osapuolet kommunikoi-

vat avoimesti keskenään. Yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeää parien tyytyväisyyden kannalta. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 106; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 31; Kontula 2009, 71, 85, 100.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa parisuhde perustuu rakkaudelle. Puhutaan rakkaussuhteesta, joka on vastakohta järjestetylle parisuhteelle. Rakkaussuhteeseen sisällytetään ajatus voimakkaista tunteista ja läheisyydestä. Ajan kuluessa parisuhde kuitenkin monesti muuttuu. Suhteeseen kohdistetaan odotuksia ja eteen tulee pettymyksiä. Tämän vuoksi monet parisuhteista päätyvät eroon. (Kiianmaa 2005, 9.)

4.1 Vanhempien parisuhdetaidot

Pikkulapsivaiheessa parisuhde voi olla koetuksella ja kumppanin kanssa voi olla hankala löytää yhteistä aikaa. Parisuhdetta täytyy hoitaa ja sen voi tehdä pienillä teoilla arjen keskellä. Kumppania voi esimerkiksi kehua päivittäin ja kertoa hyvistä asioista joita hänessä arvostaa. Jokapäiväisessä arjessa voi tehdä asioita, jotka ilahduttavat kumppania. Turhia riitoja kannattaa pyrkiä välttämään ja ratkaista ristiriidat rakentavasti. (Väestöliitto n.d.a)

Parisuhteessa on aina kaksi osapuolta. Molempien tulee panostaa parisuhteeseen. Ei riitä että vain toinen pyrkii kehittämään suhdetta ja toimimaan sen eteen. Molemmilla osapuolilla tulisi olla käsitys siitä, millainen on hyvä parisuhde. Jos pariskunnan arvot ja odotukset ovat samankaltaisia, he voivat elää elämää yhdessä kohti samaa päämäärää. Jos odotukset poikkeavat, on tärkeää että puoliset keskustelevat yhdessä. Ei ole kuitenkaan tarkoitus, että kummankin arvot ja odotukset vastaisivat täysin toisiaan. (Kiianmaa 2005, 23.)

Elämään liittyy paljon arkisia ja rutiininomaisia asioita. Arkirutiinien hoitamisen lisäksi, tulisi hoitaa myös parisuhdetta. Vaikka hoitaisi oman osuuden kodin ja arjen pyrittämisestä, se ei yksin riitä, vaan tulisi huomioida myös kumppania. (Kiianmaa 2005, 25–26.)

Kumppanille olisi hyvä antaa palautetta arkisistakin asioista ja teoista. Puolisoa voi myös kehua hänen ulkonäöstään tai persoonastaan. On tärkeää viestittää toiselle, että hän on tärkeä. Puolisolle voi kertoa omista ajatuksista ja tunteista avoimesti. Tärkeää on myös kuunnella mitä hänellä on vastattavaa. Halaaminen ja koskettaminen ovat myönteisiä tapoja huomioida kumppania arjessa. (Kiianmaa 2005, 25–26.)

Parisuhteen hoitamiseen kuuluu myös oman itsensä hoitaminen. Itselle tulisi järjestää joka päivä jokin mieluisa asia. Tärkeää on antaa tilaa myös puolisolalle tehdä joitain hänelle tärkeitä asioita. Kun suhteen molemmat osapuolet huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan ja tarpeistaan, ovat he todennäköisesti tyytyväisempiä elämäänsä ja suhteeseensa. (Kiianmaa 2005, 26.)

On tärkeää, että molemmat puhuvat ajatuksistaan ja toiveistaan. Parisuhteessa ei tule olettaa, että toinen tietää mitä itse haluaa. Tämä koskee niin

arkea kuin seksuaalisuuden toteuttamistakin. Pariskunnan kannattaa opetella puhumaan myös sukupuolielämää koskevista asioista avoimesti. (Kii-
anmaa 2005, 26.)

Parisuhteen osapuolet voivat halutessaan kehittää suhdetta juuri sellaiseksi, mitä molemmat toivovat. Suhde vaatii panostusta ja jokaisessa suhteessa on omat ongelmansa. Kumppanit voivat laatia yhdessä listan suhteen kehittämisehdotuksista ja lähteä yhdessä asteittain kehittämään suhdetta kohti yhdessä asetettuja tavoitteita. Kun yksi kehittämisidea on toteutettu, pariskunta voi juhlistaa saavutustaan. (Kii-
anmaa 2005, 27.)

Välillä parisuhteessa voi olla tilanteita, joiden kehittäminen tai ratkaiseminen itse voi olla hankalaa. Joskus voi olla hyödyllistä osallistua esimerkiksi parisuhdekurssille tai -seminaariin. Myös parisuhdeneuvontaa on tarvittaessa saatavilla. Apua saa myös perheneuvoloista. Yleensä parisuhdekriisit ovat ratkaistavissa, mikäli molemmat ovat halukkaita tilanteen hoitamiseen. (Kii-
anmaa 2005, 27; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 35)

4.2 Terveystenhoitaja parisuhteen tukijana

Neuvolassa on tärkeä tukea parisuhdetta. Terveystenhoitajan on hyvä ottaa puheeksi kaikkien vanhempien kanssa parisuhteen hoitaminen ja sen tärkeys. Parisuhteen hoitaminen on tärkeää sekä raskauden aikana että lapsen syntymän jälkeen. Terveystenhoitaja voi käydä läpi vanhempien kanssa heidän voimavarojaan ja kuormittavia tekijöitä ja näiden avulla kartoittaa perheen tuen tarvetta. Voimavarojen tukemisen kannalta on tärkeää, että terveystenhoitaja tunnistaa, missä perheet tarvitsevat tukea. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 35; Sosiaali- ja terveystministeriö 2004, 82; Haarala ym. 2015, 227.)

Neuvolan terveystenhoitajan on hyvä tiedostaa, että pariskunnalla voi olla lapsen syntymän lisäksi myös muita parisuhdetta kuormittavia tilanteita elämässään, esimerkiksi sairastumisia tai muutto. Terveystenhoitajan tulee tällöin huomioida ja kartoittaa vanhempien jaksamista sekä keskustella myös pariskunnan muusta elämäntilanteesta. Terveystenhoitajan tulee ehkäistä parisuhteen pulmien kärjistymistä. Terveystenhoitaja voi tukea parisuhdetta ottamalla avoimesti asioita puheeksi ja antamalla vanhemmille tilaa keskustella omasta parisuhteestaan. (Sosiaali- ja terveystministeriö 2004, 81–82.)

Neuvolassa tulee ottaa puheeksi raskausaikaan liittyvät seksuaalisuuden muutokset myös odottajan puolison kanssa. Terveystenhoitajan tulee puhua seksuaalisuudesta raskausaikana positiiviseen sävyyn, eikä tuoda esille pelottelevia uhkakuvia. Hänen on hyvä rohkaista pariskuntaa nauttimaan toisistaan ja vahvistaa, ettei yhdyntä ole haitaksi sikiölle, ellei sitä erikseen ole kielletty. Ohjauksessa on hyvä muistuttaa, että seksuaalisuus on paljon muutakin kuin yhdyntä. Terveystenhoitaja voi esimerkiksi rohkaista paria etsimään yhdynnälle vaihtoehtoisia tapoja ilmaista hellyyttä kumppania kohtaan. Terveystenhoitajan on hyvä kertoa, että naiselle on normaalia raskausaikana tuntea seksuaalista haluttomuutta muun muassa alkuraskauden muutosten vuoksi. (Pietiläinen 2015, 59–60; Pietiläinen & Väyrynen 2015, 166.)

Seksuaalisuuteen liittyvät asiat ovat jokaiselle ihmiselle yksityisiä ja herkkiä asioita. Ihmisen seksuaalisuuteen liittyy voimakkaasti hänen oppimansa asenteet, kulttuuri ja uskonto. Hoitohenkilökunnalla on kuitenkin kaikissa kulttuureissa ikään kuin sanaton erityinen oikeus lähestyä ihmistä, vaikka asia olisikin intiimi. Kaikkia ihmisiä tulee kunnioittaa ja kohdella eettisesti sekä tasavertaisuutta noudattaen. Seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa terveydenhoitajan tulee kohdata asiakas hienotunteisesti ja kunnioittaa hänen kulttuuriaan. (Brusila 2008, 9.)

Äitiysneuvolan terveydenhoitaja tukee perhevalmennuksessa vanhemmuutta ja parisuhdetta. Valmennuksessa perhettä valmistellaan lapsen ja vanhemmuuden mukanaan tuomiin muutoksiin parisuhteessa ja seksielämässä. Myös rakentavaa riitelyä käydään valmennuksessa läpi. (Haarala ym. 2015, 228; Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 79.)

Terveydenhoitaja voi asiakkaiden parisuhdetta ja vanhemmuutta tukemalla edistää koko perheen hyvinvointia. Terveydenhoitaja voi tukea parisuhdetta muun muassa ottamalla parisuhdeasiat puheeksi ja antamalla tilaa asioiden käsittelylle vastaanotolla. Parisuhdeasioista keskustellaan ja pyritään lisäämään ja edistämään keskustelun syntymistä myös kotona. Terveydenhoitaja voi antaa hyvää palautetta asiakkailleen niistä asioista, jotka sujuvat hyvin. (Haarala ym. 2015, 178.)

Parisuhteen roolikartta on hyvä työväline terveydenhoitajalle parisuhteen tukemiseen ja puheeksi ottamiseen. Parisuhteen roolikartassa selvitetään parisuhteen osapuolien välistä vuorovaikutusta, motiiveja ja ulkoisia rooliodotuksia. Roolikartassa käydään läpi sitä, millaisia parisuhteen osapuolet ovat kumppanina, rakastajina, suhteen vaalijoina ja kunnioittajina, rajojen kunnioittajina sekä arjen sankareina. Nämä pääroolit jakautuvat myös pienempiin alaroolihin. Jokaisen ihmisen oma kehitys ja henkilökohtaiset kokemukset vaikuttavat roolien syntymiseen. Jokaisella on omat yksilölliset roolinsa. (Haarala ym. 2015, 178–179; Ryttyläinen & Valkama 2010, 117.)

5 NÄYTTELYN TOTEUTUS

Aihe kehittämistehtävään syntyi opinnäytetyöprosessin aikana ja kiinnostus parisuhteen tukemiseen heräsi. Opinnäytetyömme lähteissä käsiteltiin parisuhdetta ja sen tukemista laajasti. Pystyimme opinnäytetyössämme käsittelemään aihetta kuitenkin vain rajallisesti. Kokemamme perusteella parisuhteen tukeminen ja hoitaminen ovat tärkeitä aiheita ja niihin pitäisi entistä enemmän kiinnittää huomiota hoitotyössä. Tämän vuoksi valitsimme kehittämistehtävämme aiheeksi parisuhteen tukemisen. Suunnittelimme ja toteutimme parisuhde -aiheisen näyttelyn Tervakosken neuvolaan. Näyttelyyn valmistimme kaksi parisuhdetta käsittelevää posteria. (Jakku & Kullaa 2015.)

Posterit, eli juliste, on seinällä oleva, tietoa antava ja vapaamuotoinen väline tiedon jakamiseen. Posterit on visuaalisesti suunniteltu, tiivis esittely aiheesta. Posterit on hyvä keino jakaa tietoa suurelle määrälle ihmisiä, pidemällä aikavälillä. Posterissa yhdistyy kuva ja tieto, ulkoasu on tärkeä osa

posterin sanomaa. Hyvä posteri antaa lukijalle tärkeää tietoa ja herättää kiinnostusta käsiteltävää aihetta kohtaan. (Perttilä 2007, 1; Suhonen 2012; Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 47; Roivas & Karjalainen 2013, 181.)

5.1 Suunnittelu ja toteutus

Ehdotimme opinnäytetyömme yhdyshenkilölle, voisimmeko tehdä myös kehittämistehtävän yhteistyössä heidän kanssaan. Yhdyshenkilöllemme sopi, että teemme yhteistyötä myös kehittämistehtävän parissa. Hän ehdotti, että kehittämistehtävänä voisimme tuottaa neuvolaan julisteita. Toisena ehdotuksena oli, että voisimme siirtää opinnäytetyömme tuotoksena syntyneen oppaan sähköiseksi materiaaliksi verkkoon. Näistä vaihtoehtoista julisteiden tuottaminen tuntui meistä mieluisammalta. Ehdotimme yhdyshenkilöllemme, että voisimme tehdä näyttelyn parisuhteesta neuvolaan. Hänen mielestään idea oli hyvä ja aihe tärkeä. (Jakku & Kullaa 2015.)

Kehittämistehtävän raporttiin keräsimme teorialietoa aluksi erillämme, mutta samoista aiheista. Kun kumpikin oli kerännyt teoriaa, yhdistimme tekstit ja jatkoimme teoriaosuuden kirjoittamista yhdessä. Näin saimme tekstistä yhtenäisen. Teoriatiedon pohjalta aloimme suunnittelemaan julisteiden sisältöä.

Neuvolan yhdyshenkilö antoi meille vapauden suunnitella ja tehdä julisteista sellaiset, kuin parhaaksi näemme. Suunnittelimme ja toteutimme kaksi julistetta, toisessa käsitelisinme parisuhteen muutoksia lapsen syntymän myötä ja toisessa parisuhteen hoitamista. Aluksi keräsimme julisteisiin tulevan teorian ja tämän jälkeen aloimme suunnittelemaan ja toteuttamaan julisteiden visuaalista ulkonäköä.

Posterin tulee olla ulkoasultaan selkeä ja huoliteltu. Tekstin selkeys tekee posterista helposti luettavan ja lähestyttävän. Posterissa olisi hyvä käyttää värejä ja laadukkaita kuvia. Asettelussa kannattaa ottaa huomioon, että tärkein asia sijoitettaisiin posterin keskelle. Tarkettavia selvennyksiä voi sijoittaa reunoille. Posterin viestii myös tekijöistä ja heidän edustamastaan tahosta. (Perttilä 2007, 1; Roivas & Karjalainen 2013, 181; Niemi ym. 2006, 47.)

Edustamme julisteilla itsemme lisäksi myös Hämeen ammattikorkeakoulua, joten halusimme tehdä julisteet huolella ja tyylikkään näköisiksi. Valitsimme julisteisiin kirkkaita värejä ja houkuttelevia kuvia, jotta ihmiset lähestyisivät näyttelyä. Teimme julisteiden sisällöt tietokoneella ja liimasimme ne värillisille kartonggeille tuomaan lisää näyttävyttä. Sijoitimme keskeiset asiat julisteen keskelle ja tarkettavat informaatiolaatikat julisteen reunoille.

Posterin sisällön tulee olla informoivaa ja sen sanoman tulisi näkyä muutama metrin päähän. Kappaleiden tulee olla lyhyitä ja kirjasinkoon tarpeeksi iso sekä selkeä. Pääotsikon tulee olla iso ja ytimekkäästi muotoiltu. Alaotsikoita voi käyttää tekstin jäsentelyyn. (Perttilä 2007, 1; Niemi ym. 2006, 47.) Julisteita tehdessämme kiinnitimme huomiota fonttiin. Valitsimme selkeän fontin ja sopivan suuren fonttikoon. Keksimme posteriin mielestämme

selkeät ja kuvaavat pääotsikot, jotka kirjoitimme isolla. Käytimme myös alaotsikoita tekstin ja asian selkeyttämiseksi. Posterista saa silmäyksellä käsityksen siitä, mitä aihe se käsittelee.

Suunnittelimme sijoittavamme näyttelyn siten, että mahdollisimman moni näkisi parisuhdejulisteet ja voisivat odotellessaan lukea niistä parisuhdetietoa. Neuvolassa terveydenhoitaja näytti meille suunnittelemansa paikan näyttelyä varten, joka vastasi odotuksiamme hyvin. Julisteet tulivat nähtäville neuvolan isoon odotustilaan, jossa liikkuu paljon väkeä päivän aikana.

Kehittämistyössä perehdytään teoriaan kattavasti. Kerätyn tietopohjan voi esitellä oman alan ammattihenkilöille esimerkiksi posteria apuna käyttäen. (Roivas & Karjalainen 2013, 180.) Esittelimme näyttelyn yhdysneuvolamme kahdelle terveydenhoitajalle ja yhdelle terveydenhoitajaopiskelijalle. Esittelyssä kerroimme aiheenvalinnasta ja sisällön rajaamisesta. Kerroimme, että haluamme kehittää terveydenhoitotyötä parisuhteen huomioimisessa. Mielestämme parisuhdetta tulisi tukea ja vahvistaa aiempaa enemmän.

Yhteistyöneuvolan terveydenhoitaja ehdotti, että he voisivat myöhemmin siirtää näyttelyn esille Janakkalan toiseen neuvolaan. Terveydenhoitaja kertoi myös, että hän voisi näyttelyiden jälkeen hyödyntää julisteita laittamalla ne esille omaan työhuoneeseensa. Meistä oli hyvä idea, että mahdollisimman moni hyötyisi tekemistämme julisteista.

5.2 Arviointi

Tavoitteenamme oli kehittää terveydenhoitajien työtä suunnittelemalla ja toteuttamalla näyttely neuvolaan parisuhteen muuttumisesta ja hoitamisesta lapsen syntymän myötä. Mielestämme pääsimme hyvin tavoitteeseen. Teimme houkuttelevat ja selkeät julisteet, jotka kokosimme näyttelyksi neuvolassa. Olemme julisteiden sisältöön tyytyväisiä ja koemme, että ne ovat kohderyhmää palvelevia. Saimme näyttelystä positiivista palautetta yhdysneuvolamme terveydenhoitajilta.

Olemme tyytyväisiä omaan työpanokseemme kehittämistehtävässä. Teimme työtä paljon yhdessä ja koemme olleemme tasavertaisia työpanoksiemme suhteen. Julisteiden suunnittelu oli mielestämme helppoa, sillä olemme molemmat tarkkoja ja julisteiden visuaalinen ulkonäkö oli molemmille yhtä tärkeää. Kokeilimme rauhassa erilaisia vaihtoehtoja ulkoasuun suhteen, joista valikoitui molemmille mieluinen lopputulos.

Haastavana koimme tiedon rajaamisen postereissa. Tärkeää tietoa oli tarjolla paljon, mutta kaikkea ei voinut sisällyttää postereihin. Liika tieto samassa julisteessa olisi hankaloittanut luettavuutta ja houkuttelevuutta, eivätkä julisteet olisi olleet enää yhtä selkeitä.

Yhteistyötahomme oli tyytyväinen julisteiden ulkoasuun. Heidän mielestään kuvat olivat kauniita ja teksti sekä asettelu kiinnostavia. Terveydenhoitajien mukaan olimme perehtyneet työhömmme hyvin. Yhteistyötahomme mukaan osoitimme innostuneisuutta ja aktiivisuutta kehittämistyötämme

kohtaan. Heidän mielestään kehittämistehtävämme kokonaisuus on onnistunut ja näyttelyn ulkoasu houkuttelee tutustumaan parisuhdeaiheeseen. Terveystenhoitajat kokivat saavansa itsekkin oppia parisuhdeohjaukseen näyttelystämme.

Yhteistyö yhdysneuvolamme kanssa sujui mielestämme hyvin. Myös yhdyshenkilömme oli tyytyväinen yhteistyöhön meidän kanssa. Ehdotuksemme kehittämistehtävästä sopi neuvolalle ja kehittämistehtäväprosessi käynnistyi nopeasti. Yhdysterveydenhoitajamme vaikutti tyytyväiseltä saadessaan myös kehittämistehtävämme tuotoksen heidän neuvolansa käyttöön.

Suunnittelimme, että kehittämistehtävä valmistuisi keväällä 2015. Kehittämistehtäväprosessi eteni sujuvasti ja pysyi hyvin aikataulussa. Opinnäytetyöprosessista viisastuneina osasimme kehittämistehtävässä suunnitella ja käyttää työskentelyajan hyödyllisemmin. Olemme tyytyväisiä, että kehittämistehtävä valmistui ajallaan.

6 POHDINTA

Opinnäytetyössämme käsitelimme isyyttä mielestämme kattavasti ja koimme, että hyötyisimme kehittämistehtävässä enemmän eri aiheen käsittelemisestä. Opinnäytetyön pohjalta kiinnostus parisuhteen ja sen hoitamiseen heräsi. Valitsemamme aihe on mielestämme aina ajankohtainen. Aina on pariskuntia, jotka tarvitsevat tukea parisuhteessaan. (Jakku & Kullaa 2015.)

Terveystenhoitaja tapaa paljon työssään pariskuntia ja hänellä on mahdollisuus tarjota heille tietoa parisuhteen hoitamisesta. Kaikki asiakkaat eivät välttämättä uskalla kysyä parisuhteeseen liittyvistä asioista suoraan terveystenhoitajalta. Mielestämme on tärkeää, että terveystenhoitaja ottaa itse parisuhdeasiat puheeksi vastaanotolla. Näyttely on hyvä keino kertoa tärkeistä parisuhteeseen liittyvistä asioista. Pariskunnat voivat saada julisteista helposti ja matalalla kynnyksellä paljon hyödyllistä tietoa parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa.

Kehittämistehtävä sujui mielestämme kokonaisuudessaan hyvin. Koemme että, opinnäytetyön tekemisestä oli hyötyä kehittämistehtävän kannalta. Raportin kirjoittaminen ja toiminnallisen tuotoksen luominen oli tällä kertaa entuudestaan tuttua. Olemme myös työparina oppineet meidän kannalta hyviä työskentelymenetelmiä.

Mielestämme saimme kehittämistehtävän myötä hyvää tietoa ja taitoa kehittämistyöstä. Saimme hyvät valmiudet tulevaisuutta ajatellen omaan työotteeseen. Tulevaisuudessa osaamme tarkastella työskentelymenetelmiä ja välineitä sekä tarvittaessa kehittää ja ideoida parempia menetelmiä tai välineitä tilalle.

Kehittämistehtävän avulla olemme mielestämme kehittäneet itseämme parisuhteen tukijoina. Saimme hyvän teoriapohjan parisuhteen muuttumisesta

ennen raskautta ja raskauden jälkeen. Lisäksi löysimme hyödyllisiä vinkkejä parisuhteen hoitamiseen, joita voimme hyödyntää tulevaisuudessa terveydenhoitajan työssä. Opinnäytetyössämme saimme hyvän tietopohjan ohjausmateriaalin tuottamisesta, jota pystyimme hyödyntämään kehittämissuhteessämme. (Jakku & Kullaa 2015.)

LÄHTEET

- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Helsinki: Kirjapaja. Ks. onko jotain?
- Brodén, M. 2008. Raskausajan mahdollisuudet. Helsinki: Gummerus.
- Brusila, B. 2008. Seksuaalisuus eri kulttuureissa. Duodecim: Helsinki.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY.
- Ihme, A. & Rainto, S. 2008. Naisen terveys. Helsinki: Edita.
- Jakku, K. & Kullaa, E. 2015. Isyyden tukeminen neuvolassa – Opaskirja isille Janakkalan neuvoloihin. Hämeen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Kiianmaa, K. 2005. Rakentava valinta - Toimivan parisuhteen puolesta. Jyväskylä: Kehityksen avaimet.
- Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Kansallinen äitiyshuollon asiantuntija-ryhmä (kirj.) Viitattu 17.4.2015.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=1
- Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnan avaimet ja esteet. Perheparometri 2009. Väestöliitto. Helsinki: Väestötutkimuslaitos.
- Niemi, T., Nietosvuori, L. & Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: Edita.
- Perttilä, A. 2007. Ohjeita posterin tekoon. Viestintäpiste. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.4.2015.
http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Posterin_suunnittelu.pdf.pdf
- Pietiläinen, S. 2015. Kätilö seksuaaliterveyden asiantuntijana. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A-M. (toim.) Kätilötyö–Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Helsinki: Edita. 41–60.
- Pietiläinen, S. & Väyrynen, P. 2015. Raskauden ajan muutokset. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A-M. (toim.) Kätilötyö–Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Helsinki: Edita. 161–169.

Roivas, M. & Karjalainen, A-M. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Helsinki: Edita.

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.

Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – Opas työntekijöille. Viitattu 17.4.2015.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf

Suhonen, P. 2012. Posterin teko-ohjeita. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 24.4.2015.

<https://wiki.uef.fi/display/opkmateriaalit/Posterin+teko-ohjeita>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Lastenneuvolakäsikirja. Määräaikaistarkastukset. Terveystenhoitaja. Viitattu 24.4.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/maaraaikaistarkastukset/terveydenhoitaja>

Väestöliitto. n.d.a Parisuhde. Viitattu 17.4.2015.

<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/>

Väestöliitto. n.d.b Seksuaalisuus. Viitattu 17.4.2015.

<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/>

Posteri: Lapsi muuttaa parisuhdetta

